د. مشعل عبد العزيز الفلاحي

كيف تبني عاداتك الإيجابية

برامج عملية، ومشاريع تطبيقية، وخطوات إثرائية
ورحلة لبناء مستقبلك من خلال تجارب ميدانية



دمشق

كيف تبني
عاداتك الإيجابية

د. مشعل عبد العزيز الفلاحي

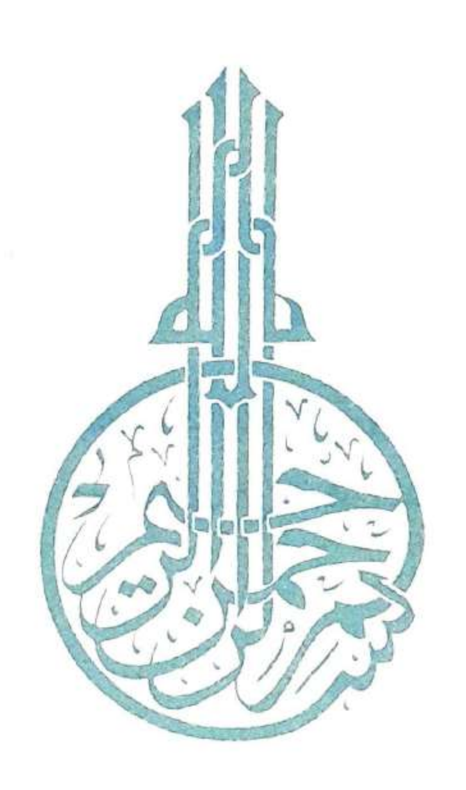
كيف تبني عاداتك الإيجابية

برامج عملية، ومشاريع تطبيقية، وخطوات إثرائية

ورحلة لبناء مستقبلك من خلال تجارب ميدانية



دمشق


بسم الله الرحمن الرحيم



المقدمة

الحمد لله ربِّ العالمين، والصَّلاة والسَّلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، **وبعد:**

• **جاء الله تعالى بك إلى الأرض لغاية كبرى:** ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذاريات: ٥٦].

وهـذه الغاية التي جئـت من أجلها تكليـف لك بمهمة ورسالة ضخمة في الحياة؛ فالعبادة ليست تلك الصورة التي تؤدي فيها دوراً في بيت من بيوت الله تعالى، وإنما حركة دائبة ومهمة كبيرة تقوم فيها بدورك الريادي الذي كلَّفك الله تعالى به حين جاء بك إلى الأرض.

• **هذا الكتاب لك أنت بالـذات، حاولتُ فيه أن أمدَّ لك سُلَّماً لتصعد، ومركباً لتعلو، ومثلك أحق بالصعود والعلو!.**

كتاب يحدِّثك فيه صاحبُه بأنَّ كلَّ إنسان عبارةٌ عن جملة من العادات الإيجابية هي التي صعدت به الجبل، وعَلَتْ به



إلى سطح القمر، ودفعت به إلى المعالي، وهي ذاتها التي ألقت به في هامش الحياة وجعلته خالياً من كل شيء!.

• **يعلِّمك هــذا الكتــاب أن ثمن العــادة كبير ومبهج وضخم في حياتك إيجاباً أو سلباً، ويؤهلك بإذن الله تعالى من خلال أســطره إلى شــأن الحياة الكبير الذي ينتظرك،** فانهض من فراش نومك، واستقبل طلائع فجرك، وخلّف ليل الظــلام وراء ظهــرك، وكلمــا رأيت صعبــاً فاركبه، ولا تقلقك المخاوف التي تتبدَّى لك، فإنما هي كســراب بِقِيعة يحسبه الظمآن ماءً وهو مجرد سراب!..

• هذا كتاب (**كيف تَبْني عاداتِــكَ الإيجابية؟**) يدلك على طريــق أحلامك، ويدعــوك للحياة مــن خلال تلك العادات، ويريــدك أن تكون غداً صاحــب الراية وحامل السراج وقدوة الناظرين من حولك.

وفَّقك الله تعالى، وســدَّدَك، وأعانك على حمل هموم الناهضين في الحياة.

المؤلف

د. مشعل عبد العزيز الفلاحي

المملكة العربية السعودية

محافظة القنفذة، حلي، ١٤٤٠/١٠/٧هـ

Mashal001@hotmail.com

قصــة

زارتِ امــرأةٌ صديقةً لها لتتعلَّم منها ســر (طبخة السـمك)، ولاحظــت أنها تقطع رأس الســمكة وذيلها قبل أن تقليها في الزيت، فسألتها، فقالت لها: إنها تعلَّمت ذلك من والدتها. فهاتفت والدتها تسألها عن سر ذلك، فقالت لها: إنها تعلَّمت ذلك من أمها.. فتواصلت مع أمها الكبرى، فقالت لها: كنت أفعل ذلك لأنَّ مقلاتي كانت صغيرة، فكنت أضطر إلى قطع السمكة حتى تتسع لها مقلاتي.

(حين نكون عبيداً للعادات)





من أخطر ما يواجهنا في الحياة

أن تكون العادات هي التي تُسَـــيطر على تفكيرنا، وتحكم تصرفاتنا، وتصبح حكماً حتى في عباداتنا وعلاقاتنا مع الآخرين.

﴿ إِنَّا وَجَدْنَآ ءَابَآءَنَا عَلَىٰٓ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰٓ ءَاثَٰرِهِم مُّهْتَدُونَ ﴾ [الزخرف: ٢٢].





نافــذة

كان ذات مرة رجل ثري حَضَرَتْه الوفاة، فقال لأبنائه: سيكون قصري الضخم ملْكاً لمن يستطيع أن يملأ هــذه الغرفة منكم بأســرع وقت، فطفق أحدهم يجمع الصناديق ليملأ بهــا تلك الغرفة، والآخر ينقل الرمل، أمــا الثالث فاكتفى بأن أوقد شمعة ملأت تلك الغرفة نوراً.

(جزء من مشــكلة العادات: أنها تكاد تقضي على تفكير الإنسان بالكلية).





الفصل الأول

العادات

١ ـ من مشكلات العادات.

٢ ـ العادات وإلف الأشياء.

٣ ـ أَسْر العادات.

٤ ـ العادات والتربية.

٥ ـ ثقافة الاعتذار.

٦ ـ الأوهام.

٧ ـ ما العادة؟.

٨ ـ اعتراف.





١

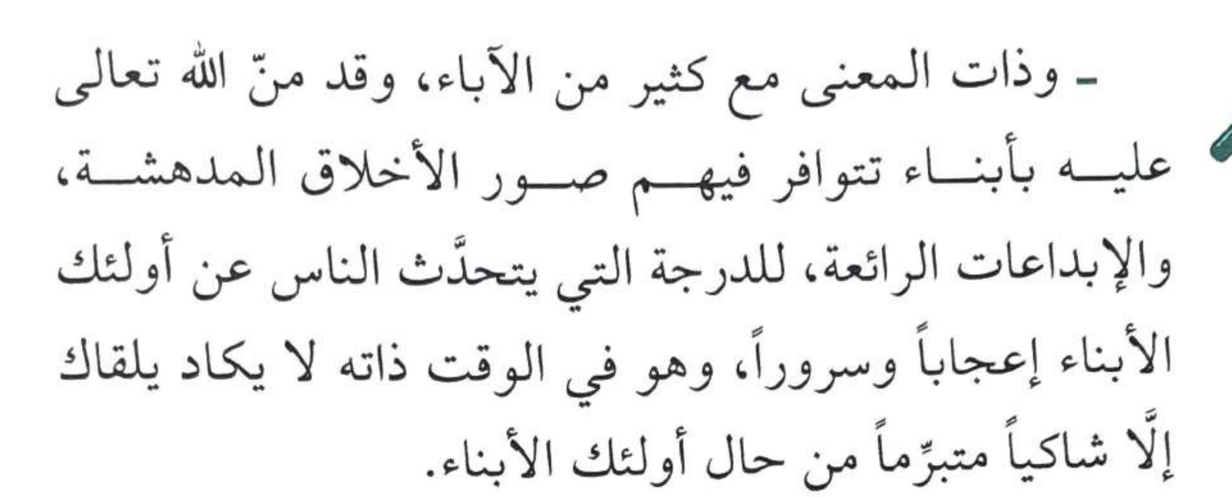
من مشكلات العادات

• **واحــدة من أضخم مشــكلات العادات: أنها تســلب مشــاهد الجمال من تفكيــر صاحبها، وتقضــي على صور الإبداع في حياته..**

ـ فمن تعوّد على رؤية مشاهد القتل والتخريب والدمار في بلاد العالم كل يوم؛ تحولت الحياة لديه إلى قطعة ظلام لا يكاد يبصر فيها نوراً.

ـ والذين عاشــوا في أوســاط متشــائمة كثيرة القلق والخوف والاضطراب، وكثيرة الشــكوك، بدأت تتشكل صورهم على تلك الأحوال، وبــات الواحد منهم متذمراً من كل شيء، ولا يكاد يهنأ بواقعه مهما كان جميلاً بهيجاً مع الأيام.

ـ قُلْ مثل ذلك فيمن عاش مع زوجه زمناً طويلاً لم يعد يبصر ذلك الجمال، وتحولت كل صــور الحياة لديه إلى صور مألوفة لا جديد فيها، ولم يجد شيئاً يسعده في تلك الزوجة، ولا شيئاً يمتعه من خلال اللقاء بها كل يوم.



- وذات المعنى مع كثير من الآباء، وقد منّ الله تعالى عليه بأبناء تتوافر فيهم صور الأخلاق المدهشة، والإبداعات الرائعة، للدرجة التي يتحدَّث الناس عن أولئك الأبناء إعجاباً وسروراً، وهو في الوقت ذاته لا يكاد يلقاك إلّا شاكياً متبرِّماً من حال أولئك الأبناء.

- وتجري هذه الصور كذلك في الوظائف التي نعيش فيها جزءاً كبيراً من أعمارنا، فتسلبنا العاداتُ جمالَها رغم أنها أقرب ما تكون إلى بيوتنا، ومردودها المالي ضخم جدّاً، وأوقاتها فسيحة، ويتحرك فيها الإنسان كيف يشاء.. وتجلس إليه في ساعة واحدة وفي مجلس عارض فيسرد عليك ألف مشكلة تواجهه من خلال ذلك العمل، حتى يخيل إليك أنه يعيش في مساحة من الظلام لا تكاد تجد فيها نافذة من ضوء، ولا باباً مطلّاً على الأمل.

❁ ❁ ❁





العادات وإلف الأشياء

• **نحن في مرات كثيــرة نتعمَّد القضاء على مشــاهد الجمال التي تحيط بنا..**

ـ فإذا ألفنا مدينة معينة للنزهة فلا نكاد نفارقها كل عام، ونرى بأنها هي مساحة الجمال الوحيدة في العالم كله، وقد تأتي حوادث تمنع الإنسان من السفر إلى مدينته الحالمة، فتمــوت عنده مشــاهد الجمال فــي العالم كلــه، ويبقى محصوراً بهمومه، مأســوراً في مكانه، لغياب مســاحات الجمال من وجدانه.

ـ وتجد الواحد منا يألف مطعماً واحداً، فيذهب إليه في الصباح والمســاء، ويألف فــي ذات المطعم طعامــاً معيناً، فلا تكاد تجده يفارقــه، بل ربما يحن إليه ويشــتهيه ويقطع مســافات طويلة جدّاً من أجله، ولو أنه جــرّب الذهاب إلى مطعم آخر أو أكل طعاماً آخر لربما نسي كل شيء.

ـ وترى ذلك الإلف يطــارده فــي ذات الفندق الذي يسكنه، والســوق الذي يخرج إليه، والأشــياء التي يحبها



حتى في ماركة ثيابه التي يلبســها، وتجده يسافر ويذهب ويأتي ويصنع كل شيء، وفاته في اللحظة ذاتها أنه مأسور بتلك المعاني، فلا يكاد يهنأ بغيرها في الحياة.

- حاول صديق ذات مرة أن يقنع صديقه بتغيير الممشى الرياضي الــذي قضيا فيه زمنــاً؛ لوجود مــكان أكثر منه جاهزية، فرفض إلَّا أن يبقى في مكانه رغم كل المعوقات التي تحيط به؛ لأنه ألفه ولا يستطيع مفارقته..

- وقرأ أحدهم ذات مرة بأن من السُّنَّة في صلاة العيد أن يذهب من مكان ويعود من آخر، ومــا زال يذهب من ذات الطريق ويعود فيها.

- وتحدّث زوج ذات مرة مع زوجه محاولاً تغيير بعض عاداتها القديمة؛ في نوع الذهب الذي تلبسه، وطريقة لبسها له، فعاد يائساً، وغلبه إلفها لذلك النوع وتلك الطريقة التي تلبس بها حليها مع الزمن.

- فلان من الناس لا يحضر المســجد إلَّا بثوب النوم، وإذا جاء المسجد يوماً من الأيام بلباس آخر عرفوا أن لديه مناسبة أخرى..

- وآخر ما زال يــرى الضرب هو أنجع الوســائل في التربية رغم كل التشوهات التي يراها في ولده..



- وثالث يرى ســوء الظن هو الأصل في التعامل مع الآخرين؛ لموقف تعرض له ذات مرة فأصبح ســلوكاً له مع الأيام.

- ورابع يأتي متأخِّراً في كل موعــد، حتى بات ذلك التأخر سيما له مع الأيام.

• **وقد تتحوّل هذه العادات إلى إطباق مجتمعي معروف مشهور في تلك المجتمعات؛** كالذين لا يزوِّجون بناتهم من خارج القبيلــة، أو حين يبقــى المنكر جــزءاً من أعراف الزواج، أو حين تكرم ضيفك ثم يلزمه بعرف ما يوقعه في حرج ويثقله بتكاليفه.





قصـــة

حكى أحد الفضلاء ذات مرة: أنــه صلى يوم الجمعة بالحرم المكي، وكان بجانبه أحد المسلمين الجدد، وطلب منه أن يترجم له الخطبة بعــد نهايتها، فترجم له الخطبة، وطال الحديث، وعرف كل منهما أنهما ينزلان في الفندق ذاته، فتوجَّها للغداء.. يقول هذا الرجل: وكان الغداء بوفيه مفتوحاً، ونظراً للإلف والعادة التي اعتدنا عليها فاتني أن هذا مســلم جديد، وأنه في حاجة للقدوة قبل كل شيء، فغفلت وأخذت كثيــراً ومتنوعاً، وصاحبــي أخذ بقدره، وجلسنا إلى جوار بعضنا، فتذكَّرْتُ في وسط الطعام مسألة القدوة، وأن هذا الأكل الذي أخذته كبيراً، وســأترك بهذا قدوة ســيئة، وحاولت جاهداً أكله ولكن لم أســتطع إلى ذلك سبيلاً، فما كان من صاحبي المسلم الجديد إلى أن تدخَّل وشاركني الأكل!..

❁ ❁ ❁

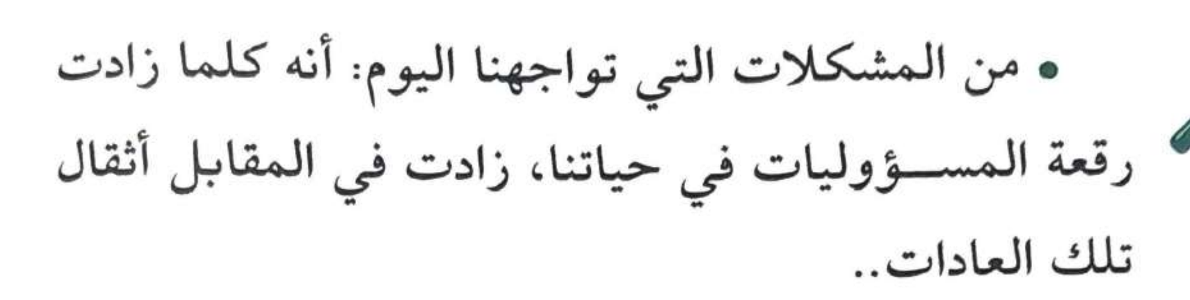


٣

أَسْـرُ العادات

• لم يعد غريباً أن ترى أُسراً تُسافر في إجازة الصيف، وبيوتـاً تودِّع مجتمعاتهـا بكلٍّ من فيها فـي صورة نزهة واستجمام وخروج من الروتين..

ومع وجاهة هذا الأسـباب كلها قد تجد بأن العادات تشارك وبصورة كبيرة في تشـكيل تلك الصور، وتخليد تلك الأفكار والمفاهيم في حياة أصحابها، للدرجة التي تكون فيها تلك المدينة في ذلك العام غير مناسبة للنزهة لتغيّر أجوائها، أو لحدوث مشـكلات فيها، أو لغير ذلك من الأسباب، وتجد تلك الأسرة تصرُّ على ذات المكان وفي الوقت نفسـه، لا لتلك المعاني التـي كوّنت فكرة السفر أولاً، وإنما لأن كلَّ من حولنا خرجوا إلى هناك، فلا بد أن نخرج إلى المـكان ذاته، وقد تكـون بعضُ تلك الأسـر مثقلةً بالديون في تلك الفتـرة، ولديها التزامات ضخمة جدّاً، ومع ذلك تضطر أن تستدين وتتحمَّل ديوناً لأجل تلك العادات.



• **من المشكلات التي تواجهنا اليوم: أنه كلما زادت رقعة المسؤوليات في حياتنا، زادت في المقابل أثقال تلك العادات..**

ـ فنجد **النساء** يجهدن بكل ما يملكن أن يحوِّلْنَ مناسبات الزواج من ليلة واحدة إلى أيام تُهْدَرُ فيها أوقات وأموال وجهود.

وتوسعت تلك العادات إلى درجة أن **المتزوِّج** المثقل بالديون يتعمَّد أن يُقدِّم ليلةَ عقدِ قرانه على ليلة الزواج، ويستأجر لها استراحة، ويدعو فئاماً من الخلق ومن مسافات سفر، ويدفع مقابل ذلك أموالاً؛ لأن واحداً فعل ذلك، والأسرة الفلانية بدأت بتلك الفكرة.

ولك أن تتخيّل أن رجلاً يدعو الناس ليشاركوا في عونه على الزواج، ثم يستأجر مكاناً مُكْلِفاً، وفرشاً مخصوصاً، ويتوسع في العشاء لدرجة مُكْلفة، ويأخذ من الكماليات في تلك الليلة ما يُجْهِزُ على كل الأموال التي تأتيه، ولا يبقى له منها إلّا الديون التي ينوء بها في مستقبله.

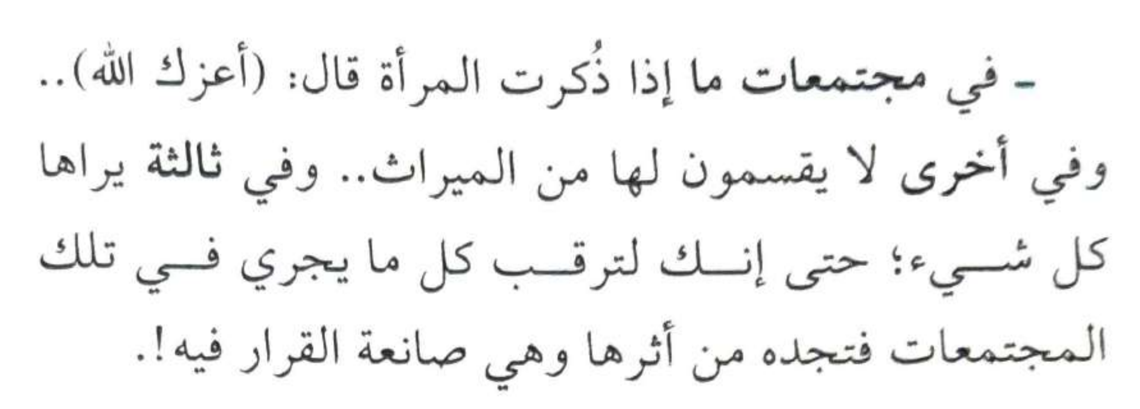


ـ **طالب العلم** الذي قرأ متناً فقهيّاً واحداً، وشرحاً واحداً له، سيظل أسيراً لأقواله فحسب، وقد يرى بأن كل قول يخالف قول صاحب ذلك الكتاب مرجوح مردود عليه.

والذي تتلمذ على شيخ واحد سيظل يجلُّ قولَه، ويراه الصواب لا يحتمل الخطأ، وقول غيره خطأ لا يحتمل الصواب.. بخلاف الطالب الذي ترقَّى وقرأ وتربَّى على الخلاف الفقهي، ستتسع لديه الأقوال وإعذار المخالفين، وسيختلف في حياته كل شيء.

وطالب علم آخر نشأ في بيئة هو كل شيء فيها، وليس في بيئته طلاب علم أو أصحاب أهواء، يختلف جذريّاً في تكوينه العلمي وقراءاته عن طالب علم نشأ في بيئة علمية، أو بيئة تنتشر فيها ثقافة المذاهب، وسيكون الثاني أكثر علماً وأوسع فقهاً وأكثر ثراء من الأول.

• **في مرات كثيرة تجد إطباقاً عامّاً أو شبه عام على نشر العادات السلبية، والتصرفات الخاطئة، والأحداث الغريبة، والتشوهات التي تجري في بيئة أو مساحة، في مقابل إطباق على السكوت المتعمد عن كل ما هو إيجابي رغم ضخامته وجماله ودهشته حتى يموت أو يكاد!.**



- في **مجتمعات ما** إذا ذُكرت المرأة قال: (أعزك الله).. وفي **أخرى** لا يقسمون لها من الميراث.. وفي **ثالثة** يراها كل شيء؛ حتى إنك لترقب كل ما يجري في تلك المجتمعات فتجده من أثرها وهي صانعة القرار فيه!.

- تجد **إنساناً** إذا وقع في مشكلة من المشكلات غشاه الوسواس والخوف والقلق، وعاشت المشكلة في عقله وفكره زمناً طويلاً، وتراه يتحدث مع نفسه، ويفترض حلولاً، ويقول: لو أنني فعلت كذا لكان كذا.. فتؤثّر على عبادته وصحته النفسية، وربما تخطَّتْ ذلك إلى أثرها السيِّئ على بيته وزوجه وولده.. **وآخر** يقع كل يوم في مشكلات ضخمة، ويعيش في أجواء آمنة وجميلة ومدهشة!.

- في **بيوت** ما تنتشر اللقاءات الأسرية كل أسبوع، أو كل شهر، وتدور نقاشات وحوارات تربوية ومجتمعية ومحلية وعالمية بين تلك الأسر، وتتكوّن من خلال تلك الحوارات واللقاءات ثقافات مدهشة، وبيوت لا تكاد تلتقي الأسرة الواحدة فيها إلّا لماماً.

- ثمة **زوجة** توشك أن تغرق زوجها بالحب حديثاً ورسالة وعملاً، ولا يكاد يخرج من موقف مبهج إلَّا وبعثت



إليه بما يُثري واقعه ويبهج نفسه ألف مرة.. **وأخرى** تكاد كذلك تغرقه ولكن بطلبات البيت، وحاجات المطبخ، وظروفها المالية، وحاجتها للسفر، للدرجة التي يتخلى في مرات كثيرة عن جواله أو يكاد.

- **والد** لا يعرف سوى الأشياء الجميلة مع أولاده، ويبعث لهم من خلال هواتفهم رسائل حب وتشجيع ودعم ومساندة، ويثري عواطفهم إلى أقصى مدى.. **وآخر** يدندن كل يوم على الأخطاء، والسلبيات، ومواقف الفشل والإخفاق، حتى أوشك بهم على الموت!.

- **إنسان** رزقه الله تعالى هدوءاً في حديثه، وتراه في أوسع المشكلات وأكثرها خطراً وتحتاج إلى قرارات وأنت لا تكاد تسمع صوته.. **وآخر** حين تجري نقاشات حميمية وودية، فضلاً عن الخلاف، يهرع الناس إليك من الخارج من شدة صوته، يظنون بأنه نشب الخصام أو كادوا يقتتلون.





العادات والتربية

• في مرات كثيرة نضع أنفسنا بين خيارين لا ثالث لهما، وتتلاشى حينها كل الفرص التي يمكن أن تصنع لنا الحياة!.

وقل مثل ذلك في التعامل مــع أولادنا وطلابنا بعقلية الصح والخطأ، ونعم ولا، وممكـــن وغير ممكن، فتعيش تلك الأجيال محدودة الفكر والــرأي، ولا تملك خيارات متاحة في كثير من جوانــب حياتها، وتنشــأ فاقدة للرأي والرأي الآخر، وتتعثّر في الطريق، وتكون حينها غير قادرة على بعث الأمل في نفوسها، وهذا جزء من أَسْرِ العادات حتى في طرائق تربيتنا مع أثمن من نملك في الحياة.

ـ قال أحدهم ذات مرة: وضعنـــي طفلي أمام خيارات صعبة حين سألني هذا الســؤال: أنت تقود سيارتك التي لا تتســع إلّا لك ولشــخص آخر فقط، ومــررت بثلاثة أشخاص: امرأة عجوز تحتاج إسعافاً عاجلاً، وصديق قديم سبق أن أنقذ حياتك في موقف ما، وشخص مشهور تعتز به وتسعى للاستفادة منه؛ أي هؤلاء ستركبه معك؟.



ولم يكن بوســعي غير انتقاء واحد من الخيارات كما تربيت عليه زمناً طويلاً من عمري!.. فقال له: أعط مفتاح سيارتك لصديقك الذي أنقذك يوماً ما، واطلب منه توصيل تلك العجوز التي تســتدعي حالتها التدخل السريع، وابق بصحبة صاحبك في انتظار الحافلة!..

ـ كنت في فترة من عمري أعمل في الإشراف التربوي، فوافقت زيارتي للمدرسة صلاة الاستسقاء، وحين دخلت على الطلاب في الصف الســادس الابتدائي سألتهم هذا الســؤال: اختلف مؤذن المســجد وإمامه اليوم في صلاة الاستسقاء، المؤذن يقول: نؤذن لصلاة الاستسقاء، والإمام يقول: ليس في صلاة الاستسقاء أذان، وإنما تقول: (الصلاة جامعة) فمع مَنِ الصواب؟.

فانقسم الطلاب إلى فريقين أحدهم يقول: الصواب مع المــؤذن، والفريــق الآخر يقــول: مع الإمام. مــع أن كلا التصرفين خطأ، فصلاة الاستسقاء ليس فيها أذان ولا الصلاة جامعة! وإنما صنعوا كذلك لأنهم تربوا على الجواب بصح أو خطأ، نعم أولا.. ولم يُدَرَّبوا على الخيارات المفتوحة في حياتهم، وبالتالي يكبــرون ويصبحون أزواجــاً وأصدقاء ومسؤولين وهم على تلك العقلية، فيخسرون كل يوم أشياء كانت يمكن أن تصنع لهم الحياة.

❁ ❁ ❁



٥
ثقافـة الاعتـذار

• في مرات كثيرة نحسن الاعتذار، ونحاول الفكاك من المسؤوليات التي تُكلفنا تبعات في الطريق، ونجهد بكل ما نملك في الخلاص من تكاليف العمل والنهوض، فتكثر اعتذاراتنا، ونتخلى بذلك عن مسؤولياتنا في الحياة، مع أننا نملك في الوقت ذاته كل الأسباب الممكنة للنجاح.

- في زمانك اليوم لو قلت لإنسان: أحتاج منك شيئاً. لباشــرك من أول وهلة: لا أعــرف، وليس لــدي وقت، ولا أســتطيع.. وكل ذلك وهو يعرف، ولديه وقت ضخم، ويستطيع أن يصنع كل شــيء، وما ذلك إلَّا لأنه تربَّى في مواقــف كثيرة على أن تلــك الأعذار تعفيــه من تكاليف العمل، وتمنحه راحة وهمية يتخلَّــص بها على الأقل من تبعات اللحظات التي يواجه فيها تلك المسؤوليات.

• كثيرون يظنون بأن الاعتذار أسهل الطرق إلى الراحة، وفاتهم في الوقت ذاته أنهم يختارون طواعية وعن جهل أن يعيشوا عاديون مدى الدهر!..

أرأيت ذلك الموظف الذي رفـض أن يتعلم مهارات الكتابة على الحساب الآلي لأثقالها الآنيّة، وظن أنه حين تركها أنه تخفف من أثقالها، وفاته أنه عاش بذلك الجهل عمره كله مثقلاً مجهداً متعباً من خلال بقائه في وظيفة على قدر جهله يعيش أثقالها وقيودها مدى العمر!.

• أدعـوك دعوة محـب ناصح من خلال أسـطر هذا الكتاب (**كيف تبني عاداتـك الإيجابية؟**): أن تتخلى عن تلـك الأوهام التي ترافقـك، والتصـورات الخاطئة التي تصاحبك، وتبـدأ رحلة بناء عاداتـك الإيجابية الجديدة، وثراء واقعك الكبير، وتحـاول بكل ما تملك تعزيز ثقتك بنفسـك من خلال تجربتـك الجديدة في بنـاء عاداتك الإيجابية، والخلاص فـي المقابل من عاداتك السـلبية، وسترى حينها ما لم يكن لك على بال.

❀ ❀ ❀



الأوهــام

• **ثمة أوهام تخامر عقول كثيرين أنهم لا يستطيعون أن يصنعوا مجداً، أو يكتبوا تاريخــاً، أو يحتفوا بمنجز؛ مع أنهم في الوقت ذاته أقدر على كل شيء!..**

فتراه يقنع نفسه أنه لا يمكن أن يبني شيئاً من تلك العادات الإيجابية التي يريدها، ولا يمكن في المقابل أن يكســر حائط تلك العـادات الســلبية القديمة التي يعاني منها!..

وأول ما تبدأ في الحديث معهم عن هذا الباب، يعرض لك هذا الوهم في صورة حائط ضخم أمام أعين كل هؤلاء، ويرون كل حلولك المطروحــة مجرد تنظير لا قيمة له في واقع العمل.

• **ورغبة في كســر حائط هــذه الأوهــام وهدمه على رؤوس أولئك المتوهِّمين، أعــرض جملة من الصور** التي باتت حقيقة كرأي العين، بعد أن كانت صوراً لا واقع لها في عقول كثيرين:

- من تلك الصور: صورة ذلك **الإنسان الضخم** الذي جاوز وزنه المئة والخمسين كيلاً، تراه فتجزم أنه لا سبيل له إلى التخلص من ذلك الوزن مهما كانت الوسائل التي يخوضها، وتتفاجأ في النهاية وخلال أشـهر بسيطة من ذلك التغيّر الجذري في حياته؛ من مئة وخمسـين كيلاً إلى سبعين كيلاً، وكان كل ذلك نتيجة قرار شجاع تكوَّن من خلال حميـة وبرنامج رياضي، وعـادت الحياة في واقعه من جديد.

- وصـورة ثانيـة لآخـر: كان **مدمنـاً على السُّـكَّر والحلويات**، للدرجـة التي لا يقبل فيها مجـرد النقاش، وتلتقي به بعد زمن وتتفاجأ أنه لا يقبل أدنى شيء من تلك التي كان يدمنها، وهو في طريـق تحدياته حتى أصبحت لديه من القضايا التي لا تقبل نقاشاً، فضلاً عن التفكير في العودة إلى شيء من تلك الذكريات.

- وصورة ثالثة: كان صاحبها يرى أن **رياضة المشـي** مجرد أوهام، والأوقات التي تذهب فيها جزء من الضياع، وكانت هذه القناعات قناعات أصيلة يعرفها كل من حوله، فإذا بها مع الزمن تتلاشى، وتعود الرياضة جزءاً لا يتجزأ من برنامجه اليومي لا يمكن التخلي عنها بحال، وتراه في



أقســى الظروف وأشــد الارتباطــات يأخذ مــن جدوله ما يحافظ به على تلك العادة الجديدة في يومه وليلته.

- وصورة رابعة: **لإنسان أصبح هادئاً صبوراً بعد أن كان عجلاً ثائراً** في كل موقف.

- وصورة خامسة: لآخر تخلى عن **خجله**، وبدأ يشارك مع أصدقائه وفي بيئته ومساحته ومجتمعه، ويرفع راية في كل حضور يشارك فيه.

اليوم يمكنك أن ترى صوراً ومشاهد وتجارب تدلك أن هذا الإنسان قابل للتشكّل كيفما أراد، وكل قناعاته السلبية التي كانت جزءاً من حياته يستطيع أن يردمها في الهامش ضحى من النهار غير مأســوف عليها، ولا تكلفه شيئاً من التبعات.

ولعل هذه الصور كافية في إقناعك بمستقبلك الكبير وهمومك القادمة في تجربتك الجديدة مع الأيام.

❁ ❁ ❁





ما العادة؟

• ثمة أسئلة تنداح في عقول كثيرين، وتتهافت على أفئدتهم؛ منها ذلك السـؤال العريض: **ما العادة؟ وكيف تكون سبباً كبيراً ومؤثراً في نجاحنا؟ وهل هي وراء كثير من الإخفاقات التي نعيشـها في واقعنا؟ هل العادة بهذا الحجم الكبيـر الذي يتحدثـون عنها؟ وهـل تمارس العـادات تلـك الأدوار الضخمـة التي نراهـا في واقع الناجحين والمخفقين؟..**

ولعلي أحاول في هذه الأسطر أن أجيب على هذه الأسئلة إجابة توجِّه أولئك المتحيرين، وتعينهم على فقه تلك العادات، ودورها الكبير في بناء الإنسان وإخفاقه في مستقبل الأيام.

• **العادة: هي الأفعال التي تأخذ شـكلاً دائماً ومستمرّاً في حياة الإنسان:**

- **فاسـتثمار وقت ما بعـد الفجر** مثـلاً للضحى عادة أسهمت في نجاح كثيرين من خلال البركة في أوقاتهم، كما قال النبي ﷺ: «**بُورِكَ لأُمَّتِي في بُكورِهَا**».

وحافظت على أولويات الناجحين في باكر ذلك اليوم، وساهمت بشكل كبير في مد قوى أولئك المحافظين عليها من خلال القوة والنشاط الذي يلازمهم في باقي يومهم، ولا أدل على ذلك من كلمة شيخ الإسلام ابن تيمية لتلميذه ابن القيم رحم الله الجميع حين سأله عن سر بقائه في المسجد ذلك الوقت، فقال له: تلك غدوتي، لو لم أتغدها لم تحملني قواي!.

وفي المقابل **نوم الإنسان بعد الفجر عادة سلبية** أسهمت في ضياع هذه الخيرات على صاحبها، وأورثته الكسل، وتسببت في تأخره عن عمله أو غيابه عنه بشكل منتظم.

- **وقل مثل ذلك في عادة القراءة، تلك العادة الإيجابية، والتي تُعد أضخم الأسباب وأكبر العوامل في نجاح أصحابها على كافة المستويات**، سواء ما يتعلق بفكر صاحبها وقناعاته الشخصية، أو مستواه التحصيلي والدراسي، أو بناء أسرته، أو نجاحه في عمله، أو أثره في علاقاته الاجتماعية والأسرية، أو دوره في بناء أفكاره ومشاريعه الشخصية.. وضياعها من حياة إنسان مُؤْذن بكافة صور الجهل والهامشية في حياته.



• **ومن أمثلة العادات الإيجابية في حياتك**: النوم المبكر مثلاً عادة إيجابية، والذهاب لصلاة الجماعة مع الأذان أو قبله، والبقاء في المسجد بعد الصلاة، ووجود ورد محدد لا تَنَازُل عنه في يومك وليلتــك للصلاة أو لقراءة القرآن، ووجود وقت مقدس في أسبوعك لزيارة رحمك، والادخار المالي، والقراءة كذلك، وقول: (لا) لكل طارق على وقتك وأهدافــك... كل هــذه عــادات إيجابية تســتحق العناية والإجلال في حياتك.

• **ومن أمثلة العادات الســلبية في واقعك**: التركيز على الأخطاء وتوســيع دائرة الحديث فيها، والعجلة، وإزعاج أبواق السيارة عند الإشارات، وارتفاع الصوت في النقاش، والغضب، وقلة الصبر في المواقف... كلها عادات ســلبية تؤخر نجاحك، وتكون سبباً في إخفاقك وفشلك وضياعك في النهايات.

❀ ❀ ❀



اعـتـراف

• لعلك لا تعـرف أثر هذه العادات على مسـتقبلك، ودورها في بناء واقعك، وأحداثها الكبيرة في حياتك، وإن كانت الأمثلة التي مرت بك في بداية الكتاب كافية لمثلك أن يعي دورها، ويـدرك أثرها، إلَّا أن **حديـث العادة عن نفسها**، وتعريفها لأثرها، يستحق أن يكون مَعْلَماً بارزاً لكل من أراد أن يبدأ معها رحلة العمل والبناء:

«**أنـا رفيقتـك الدائمـة**، أنا أثمـن ما تملـك، أو أثقل ما تحمل، سأدفعك نحو النجاح، أو سأجرُّك إلى الفشل، أنا رهن إشارتك وفي خدمتك، نصف ما تفعله أو أكثره عائد لي، مِنَ اليسير إدارتي، فقط كن حازماً معي، أرني بالضبط كيف ترغب في عمل شيء ما وسأكون قادرة على فعله تلقائيّاً، إنني خادمة للجميع، للعظماء والفاشلين في آنٍ معاً.

هؤلاء العظمـاء أنا مـن صنعت عظمتهـم، وأولئك الفاشلون أنا من صنعت فشلهم، أنا لست آلة مع أنني أعمل بالدقة ذاتها.

يمكنك أن تســتخدمني للنجاح، ويمكنك في الوقت ذاته أن تســتخدمني لدمارك لا فرق. خُذْنــي، دَرِّبْني، كن حازماً معي، وســأجلب لك العالم وأضعه بين يديك. كن متساهلاً معي وسوف أدمرك؛ فمن أنا؟..

أنا العادة..». (ماك أندرسون وجون جيه ميرفي)

• **هذا حديث العادة عن نفســها، تقر لك وتعترف أنها سبب نجاحك وإخفاقك، سبب فوزك وفشلك، هي العامل الكبير في نهضتك وبناء مجدك، وهي الســر في تخلفك وقعودك، فخذ منها ما ترقى به سلالم المجد، واكتب بها ومن خلالها ما يدفع بك للحياة، ومثلك أوعى بالفرق!..**



الفصل الثاني

ثلاثية التغيير

١ ـ الاعتراف.

٢ ـ الرغبة.

٣ ـ القرار.



١
الاعـتـراف

• **لكل تغيير قوانين وسنن، لا يمكن أن تبلغ مرادك إلَّا من خلالها، ومن فقهك وكمـــال وعيك وعقلك: أن تعرف قدر هذه الســنن، وأثرها في نجاحـك وتحقيق آمالك في مستقبل الأيام.**

الاعتراف بمشــكلاتنا وقصورنا أول الطريق وقاعدته الضخمة لبناء مســتقبلنا الكبير! وكل استعلاء أو تكبر عن هذه الحقائــق في واقعنــا هو فــي المقابل العقبــة التي لا تمكِّننا من الوصول إلى آمالنا التي نريد.

ـ لو أن فلاناً لديه **أعراض مرض السكــري** مثلاً عافانا الله تعالــى وإياك، ولكنه مصرٌّ على عــدم الاعتراف بتلك الحقيقة، وغير مستعدٍّ للكشف عن حقيقة تلك الأعراض التي يعانيها، وبالتالي لن يجــرِّب أي علاج، ولن يمارس أي دور وقائي، وفاته أنه يجهد في الوقت ذاته في توسُّــع المرض في جسده، وزيادة العلل في مستقبل الأيام.. وما أكثر التجارب التي خاضها الناس في مثل تلك الصور!.



لو أن هذا الإنســان أدرك نفســه واعترف بأن مرض السكري كمثال ينتشــر في الناس انتشار النار في الهشيم، وبادر للكشــف عن تلــك الأعراض؛ لربما حمى نفســه مبكِّراً، ولكن إصراره على عدم الاعتراف بمشــكلاته كان الجزء الأكبر في تدهور صحته وضياع حياته.

ـ وقُلْ مثل ذلك لمن يعاني من مشكلات مع **زوجه أو ولده أو صديقه**، ولكنه مصرٌّ على أنه ليس هناك شيء، وأن أموره على أحســن حالاتها مع كل هؤلاء، حتــى تَفْجَأَهُ الحقائق بطلاق زوجه، وضياع ولده، ونشوب خصام غير قابل للإصلاح مع صديقه وزميله.

• **إذا أردنا أن نؤسس لعادة إيجابية جديدة، أو نتخلّص من عادة سلبية أخرى؛ سواء كانت على مستوانا الفردي، أو حتى الاجتماعي؛ فعلينا أن نعترف بأمراضنا التي نعانيها، ونشخّص واقعنا بدقة، ونعترف بعد ذلك بأثر المشــكلات الناتجة عن ذلك التشخيص، ثم نبدأ في بناء تلك العادات الإيجابية، أو نتخلص من العادات السلبية التي نعاني منها.**



٢

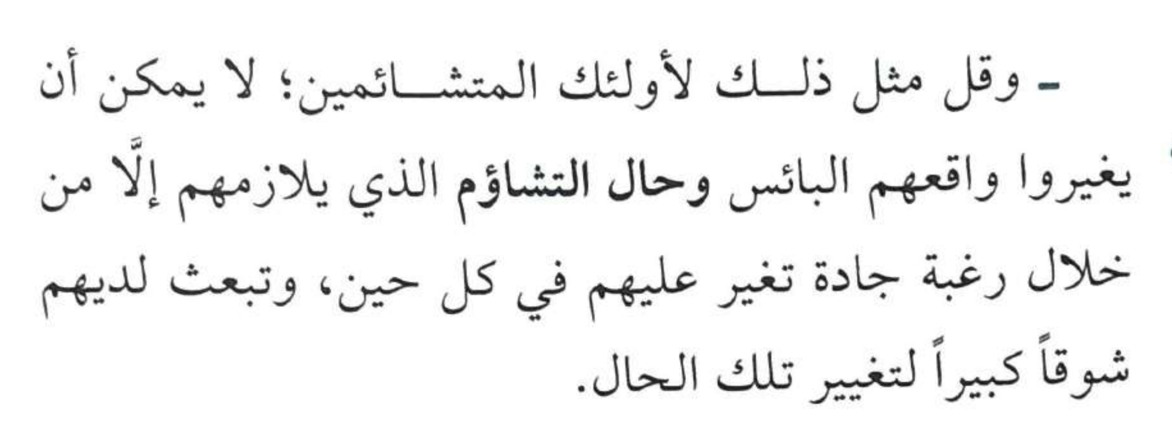
الرغــبــة

• **كلُّ عمل تريد أن تصنع له واقعاً في حياتك لا بد أن تســبقه رغبة عارمة في تكوينه، وكلُّ الأشيـاء التي تأتي بــاردة ما تلبث أن تمــوت مع الأيــام!** وعاداتك الإيجابية التي تريد أن تكوّنها، أو عاداتك السلبية التي تريد أن تتخلّص منها؛ هي كذلــك وَقْفٌ على رغبتك الجادة أولاً وأخيراً!.

ـ لا يمكن أن **تدَّخر من راتبك** شــيئاً لمهمات الحياة القادمة حتى تتكوّن لديك تلك الرغبة الملحة التي تدفعك لإخراج جزء فيــه للادخار رغــم حاجتك الملحــة إليه، وتضحي من أجل ذلك.

ـ ولا يمكن أن **تغيّر ســلوكك** في تعاملك مع أقاربك وأرحامــك وأصدقائك ما لم تأخذ تلــك الرغبة حقها من قلبك ومشاعرك.

ـ ولا يمكن أن تتحوّل من **حالتــك الغضبية** إلى حالة الهدوء والصبر إلّا بتلك الرغبة التي تمكنك من ذلك.



- وقل مثل ذلك لأولئك المتشائمين؛ لا يمكن أن يغيروا واقعهم البائس **وحال التشاؤم** الذي يلازمهم إلّا من خلال رغبة جادة تغير عليهم في كل حين، وتبعث لديهم شوقاً كبيراً لتغيير تلك الحال.

- وقل مثل ذلك في **مسألة القراءة** وتكوينها في حياتك، وجعلها عادة يومية في يومك وليلتك، ما لم تشعر بقبح الجهل ستظل حلماً يراودك وأملاً يشغل بالك، ولكن لا واقع لها في يومك وليلتك.

• **كثيرون يرون نجاحات الآخرين، ويشتاقون إليها، ويجدون في نفوسهم حنيناً للحاق بهم، ولكن رغبتهم إلى تلك النجاحات لم تخالط بشاشة قلوبهم، فتعود في النهايات أشبه ما تكون بالذكرى!..**

كما قال ابن الجوزي رحمه الله تعالى وهو يتحدث عن أثر المواعظ، فقال: هي أشبه ما تكون بالسياط على ظهر سامعها، إذا بردت نسي ألمها ولم يبق منها شيء.

• **كلُّ رغبة لا تتحوّل في حياة صاحبها إلى هدف يجالد من أجله، ويتوقف إجلالاً لزمنه، ويقطع منه في ذات اليوم جزءاً من مسافته؛ لا يمكن أن يهنأ بشيء منها ولو طال الطريق!.**

إذا أردت أن تقيس هذه الرغبـــة التي تختلج في قلبك ومشـــاعرك، فانظر لواقعك منها؛ فإن تحولت إلى أهداف تناضل من أجلها وتكتـــب حظك منها كل يوم، فاعلم أنها هي الرغبة التي ترد بك إلى أشـــواقك ولو بعد حين، وإذا بقيت تلك الأماني في قلبك، ولم تخرج في صورة عمل، فلا قيمة لها في واقعك ولو طال بهـــا الحنين إلى الحياة، وقد قـــال الله تعالـــى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١].

وقوله تعالى: ﴿ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ ﴾ شـــرط في الحياة المبهجة التي تنتظرها، وما لم تدفعك رغبـــة عارمة لتلك الأماني ستظل تراوح في مكانك دون شيء.

• **عَلَّمَتْنا الحياة يـــا صاحبي: أن الأمانـــي التي تطرق قلوبنا بشـــوق؛ ندفع أرواحنا من أجلها حتى تصبح ربيعاً مورقاً مع الأيام!.**

❀ ❀ ❀



القرار

• إذا اعترفت بأن لديك مشكلة، هي التي وقفت في طريق أحلامك، وتكوّنت لديك الرغبة العارمة التي عزمت بها على تكوين عاداتك الإيجابية، أو التخلّي عن عاداتك السلبية؛ فلم يعد باقياً عليك سوى قرارك بالخطوات الأولى في الطريق إلى ذلك الربيع.

أعظم الخطوات في بناء عاداتك الجديدة: أن تتخذ قراراً لا يقبل النقاش، قراراً جادّاً مدروساً قادراً على نقلك من واقعك القديم وعاداتك السلبية وروتينك المملِّ، إلى حياتك المدهشة في قادم الأيام.

كل الناجحين هم صدى لقراراتهم الجادة يوماً من الدهر، وأكثر ما يبدِّد أيامنا ويضيع علينا العمر ذلك التردد الذي يغشى كثيراً من أمنياتنا، وتبقى زمناً طويلاً ترزح في قلوبنا دون شيء.

- إن الذي **تخلَّى عن ثمانين كيلاً من وزنه** في أشهر معدودة، كان نتيجة لقرار جريء تخلّى فيه عن شهواته،



وأصم أذنيه عن كل المثبطين في عرض الطريق، وفرض على نفسه حصاراً شديداً حتى بلغ أمانيه.

- والذي **قرأ في عامه ستةً وثلاثين كتاباً**، كان نتيجة لقرار جريء قرر فيه أن يقرأ في كل شهر ثلاثة كتب، وخرج في نهاية عامه مزهوّاً بتلك المكتبة الرائدة التي صنعها ذلك القرار.

- والذي **نال الشهادة العلمية** التي كان يرجوها، كان صدى لقرار بذل فيه ومن أجله ماله ووقته وفكره وحياته وكل شيء.

- والذي **تخلى في زواجه أو زواج بنته عن تقاليد المجتمعات البالية**، كان مثالاً للقدوة الحية في واقعه.

- والذي **أراد أن يكون إيجابيّاً** في واقعه، قرر في بداية طريقه أن يكون كذلك، فكان.

- **إذا أردت أن تبلغ أمانيك القادمة في بناء عاداتك الإيجابية، والتخلي عن عاداتك السلبية، فاصنع لك قراراً جريئاً تفقد فيها بعض شهواتك، وتتخلّى فيه عن روتينك المملِّ، وتتحمل فيه أعباء الطريق وأثقال البدايات، وستكون في النهايات كما أردت.**

لا تتصوّر يوماً أن تحتفل ببناء عادة دون أن تصنع لها قراراً ضخماً يستحق التضحية! ولا تتصوّر في المقابل أن تتخلى عن عادة بنتها السنون الطويلة في حياتك خلال أسبوع أو شهر، وإنما تحتاج إلى قرار وتضحيات قد تكلّفك مالاً وجهداً ووقتاً، ولكنها في النهاية تمنحك كل شيء.

- **قرارك الكبير أن تحدد عاداتك الإيجابية التي تريد أن تبنيها، أو عاداتك السلبية التي تود أن تتخلى عنها، ثم تصنع لها قراراً جادّاً لا تنظر إلى تكاليفه وأثقاله، وإنما تمد عينك مشتاقاً إلى مباهجه وآثاره، وسيحين موعد الربيع يوماً من الدهر!.**



الفصل الثالث

مراحل بناء العادات

١ ـ المقاومة.

٢ ـ عدم الراحة.

٣ ـ التلقائية.









المقاومة

• **حين تأتي إلى قضية بناء العادات الإيجابية في حياتك، فلا تستغرب تلك المقاومة الشرسة التي تواجهك في بداية محاولاتك الأولى، وقد تندهش لذلك العصيان الكبير الذي تمارسه نفسك في بداية تكوين تلك العادات؛ لأنَّ ما تكوّن في حياتك خلال سنين طويلة لا يمكن أن يموت خلال أيام!.**

• **مشكلة المقاومة: أنها تنطلق في مرات كثيرة من أسباب معقولة لدى كثيرين،** فتحتاج تلك العادات إلى وقت كبير لتكوينها، تأتي تلك الأسباب مرة في صورة اعتذار وجيه في الظاهر أنه لا يملك وقتاً كافياً لتشكيلها، أو تحتاج إلى زمن طويل حتى تستقر، ويقول لك: المتاح من الوقت غير كافٍ، أو البيئة التي أتواجد فيها خلال هذه الفترة لا تساعد على تكوين هذه العادات، وتحتاج إلى بيئة أمثل وأحسن، أو أن المجتمع لا يساعد في تكوين ذلك التغيير الذي يريده الإنسان، أو أن الأوضاع التي نعيشها في هذه الفترة غير مناسبة، فتتشكَّل قناعات ضخمة لدى هؤلاء بوجاهة تلك الأسباب، فيبقون يراوحون في المكان ذاته، ويستمرون على عاداتهم الأولى دون جديد، وتمضي الأيام؛



فلا هم الذين توفرَّ لهم الوقت الكافي، ولا هم الذين وجدوا الزمن الطويل للبنـاء، ولم تتوفـر لهم البيئـة التي كانوا ينشدون، فضاعت أعمارهم في الأماني دون شيء.

• علينا أن ندرك ـ ونحن نبدأ في بناء عاداتنا الجديدة، أو التخلي عن العادات القديمة ـ وجود هذه المقاومة، وأن الإنسان إذا ألف شـيئاً صعب عليه التخلّص منه، وأن بناء هذه العادات يحتاج إلى زمان أطول ممَّا نتوقع، وعلينا أن نتصوَّر أن العائدَ القادمَ من خلال هذه العادات ضخمٌ وكبيرٌ للغاية، وسـيحدث فرقاً مهولاً في حياتنا، وأننا مشـرفون بـإذن الله تعالى من خلال ما نبذل على أحداث مدهشـة، وأيام رائعة وواقع بهيج.

• **يجب أن يكون لديك قناعة كبيـرة جدّاً على أن ثمة مقاومة ضخمة ستواجهك في إحداث التغيير الذي تريد، فلا تستسلم وإن طال الطريق**، وتعلم في المقابل علم اليقين أن تلك المقاومة سـتأتي في مرات كثيرة من خلال أسـباب وجيهة جدّاً، وفي صور مقنعة للغاية، فتنبه لها، ولا تخدعنَّك الصور العاجلة، وانظر إلى نهاية الطريق، ولا تغرنَّك المتع التي تراها بين يديك، فثمة فصـول للربيع غاية في البهجة والمتعة في النهايات.

❁ ❁ ❁





عدم الراحة

• حين تبدأ رحلة بناء تلك العادات الجديدة، ستجد قلقاً يساور قلبك ومشاعرك، وألماً يداهم جسدك، وعدم راحة لتلك الأوقات المستقطعة في بناء تلك العادات، فلا تتوقف عن خطواتك الجادة في الإصلاح، فإنك بالغ أمانيك منها يوماً ما!..

قلقك وعدم راحتك لا يضطرك للتخلي عن مشروعك البنائي، والعودة إلى منطقة الراحة التي ألفتها مع الأيام، ومن فقهك وكمال عقلك ووعيك: أن تدرك أن هذه المعاني التي تواجهها شيء طبيعي جدّاً؛ فإن مَنْ أَلِفَ شيئاً في سنين طويلة من عمره، وتحوَّل مع الأيام إلى روتين شبه يومي، فليس من الطبيعي أن يجد راحة وألقاً بمجرد تركه أو التخلي عنه، ومن جهة أخرى: فإن البناء يمثل شيئاً جديداً وشاقّاً على النفس، خاصة في البدايات، فمن الطبيعي ألَّا تحتمله النفوس، وأن تجهد في مقاومته بكل ما تملك.



- تخيّل مثلاً من أراد أن **يحافظ على جلسة الضحى**، سيجد في بداية الطريق مقاومة شديدة ناتجة في الأصل عن عدم الراحة بتلك الجلسة الجديدة، وستحاول نفسه قدر وسعها الفرار من ذلك المكان، وكم من منهزم في البدايات، ومتخلف عمّا يريد في النهايات.

- وقل مثل ذلك فيمن أراد أن يكوّن **عادة القراءة**، ستجري عليه ذات المشاعر، فلا يستغرب، ولا يغره حديث المستمتعين بالقراءة، فإنما يتحدثون عن لذة تكوّنت لهم مع الأيام، أما البدايات فكلهم شركاء في التوجس وعدم الراحة والطمأنينة في مرحلة البدايات.

- ومثل ذلك عادة **تكوين المشي**؛ مع أن آثارها مشهودة وملموسة، إلّا أنه سيجد ذات الشعور في بدايات تكوينها، وسيحاول صاحب تلك العادة في البداية اختلاق الأعذار للفرار منها، ما لم يغالب ذلك بجد وجهد حتى يجاوزها.

- وقل مثل ذلك في **بناء العادات المجتمعية الكبرى**؛ كتغيير بعض الأنماط السلبية التي سادت فترة من الزمن، وليس هذا شيء خاص بالعادات فحسب، وإنما يجري في كل جديد؛ **فالوظيفة** لدى صاحبها في أول أمرها مكلفة ومجهدة، ثم ما تزال الأيام به حتى يألفها ويجد روحه في

مساحاتها، والبيئات الجديدة التي يُنقل إليها الإنسان سيجد فيها شعوراً بالغربة والتوجس والقلق والخوف وعدم الراحة، حتى يأخذ حظه من الوقت فيها؛ فإذا به يألف ما كان مكروهاً لديه، ويدفع له ومن أجله كل شيء.

- ومن لطيف هذا المعنى: أنني حين كنت في الإشراف التربوي، كان أحد الزملاء يعمل في قطاع يبعد عن بيته ثلاثين كيلاً، ونُقل إلى مدرسة ليس بينها وبين بيته الذي يسكنه سوى كيلٍ واحد، وحين بدأ العمل فيها، وأتم يومين، جاء راغباً في العودة إلى بيئته القديمة، وأخذ يتوسل بكل ممكن، ووعِد بما يريد، ولكن أُعطي فرصة لأسبوعين أو ثلاثة حتى تتم مسألة النقل، وبعد أن بقي هذه المدة جاء متوسلاً مترجّياً أن يبقى في مكانه الجديد، معتذراً عن رغبته الأولى.

- **يجب أن نعي أن المراحل الأولى في تكوين العادات مراحل غير مستقرة، ويصحبها قلق كبير، وشعور ملازم بعدم الراحة، ومحاولات جادة للعودة إلى القديم، ومن فقه الإنسان ووعيه: أن يبقى مستميتاً في وجه تلك المشاعر التي تواجهه حتى تأتي لحظات الفرح والنجاح في النهايات.**

❀ ❀ ❀



التلقائيـة

• في العيـد عـام (١٤٤٠هـ)، ونظراً لظـروف الأجواء المصاحبة فـي ذلك اليـوم، حُوِّلَتِ الصـلاة للجامع بدل المصلى الذي تُقام فيه سنويّاً، وحين دخلتُ لصلاة العيد من مدخل الإمام المعتاد، اتخذتُ طريق المنبر أولاً، وتذكرتُ وأنا في الطريق إلى المنبر أن هذه ليست صلاة جمعة، وإنما هي صلاة العيد، فعدت للصلاة أولاً، ثم خطبتُ بعد ذلك.. كل ذلك يدلك على هذه **التلقائية** التي سنتحدث عنها، **والتي تكوِّنها العادات بعد زمن من العمل عليها.**

• **التلقائية: هي المرحلة الأخيرة من مرحلة بناء العادات، وهي المرحلة التي تتحوَّل فيها العادة إلى تلك التلقائية التي نعنيها، بمعنى: أن الإنسان يفعل العادة دون شعور.**

- ومن الصور العملية لهذه المراحل: ما يجري في عادة **تعلُّم قيادة السيارة**، فإنك تجد صاحبها في أول وهلة يقاوم البدايات بكل ما يملك، ويختلق الأعذار، ويحاول جاهداً الفكاك منها، وإذا بدأ ساوره القلق والخوف والاضطراب،



وتجد عينه مرة على الطريق، وأخرى على المقود، وثالثة على مؤشِّر السرعة، وما يزال كذلك حتى تتحوَّل في النهاية إلى مرحلة التلقائية التي يقود فيها سيارته دون وعي، وربما ركب فيها وحرَّكها ووصل إلى مسافات بعيدة وهو مشغول بجواله كما ترى كثيرين.

- وممَّا يُحكى في ذلك: قصة أحد الموظفين في إدارة من الإدارات، وقد كان يـداوم كل يوم في مقر عمله الذي يبعد ثمانين كيلاً عن بيته، وفي ذات صباح من صباحات الإجازة الأسبوعية ركب سـيارته يريد إفطاراً من المطاعم المجاورة، فإذا به ينطلق فـي طريق عمله، ولم يتوقف إلَّا بعد أن قطع مسافة في الاتجاه الذي كان يقطعه كل يوم.

• كنا في فتـرة من الزمن نعاني معانـاة كبيرة في **أيام العزاء**، فإذا قدّر الله تعالى على إنسـان بموت قريبه، عاش معاناة كبيرة جدّاً من تلك العشوائية التي يمارسها المُعَزُّون حين يأتون للعزاء في الصباح الباكر والضحى والظهر وآخر الليل طيلة ثلاثة أيام، حتى يوشـك صاحـب العزاء على الإعياء، فيزيدونه هموماً وأرقاً علـى همومه وأرقه، حتى تبنَّتْ قبيلة أو قبيلتيـن فكرة أن يكون وقـت العزاء (من العصر إلى أذان العشـاء) فقط.. وكانت البدايات محفوفة



بتردد ومحاولات للعودة للقديم.. حتى ألف الناس ذلك، وتحوَّل في النهاية إلى شيء طبيعي في حياة الناس في تلك المجتمعات.

- وقل مثل ذلك في أوقات العشاء المبكر في **مناسبات الزواج**، بعد أن كان يأتي في ساعات متأخِّرة جدّاً، عاد يُقدَّم في وقت مبكر جدّاً، ووجد الناس من خلال تلك العادات الجديدة الحياة..

وكلا هاتين العادتين كمثال وجدت مقاومة شديدة في البدايات، ومن تولى قيادها خالطه شعور بالفشل والاضطراب، وظل مشدوداً في فتراتها، ثم تحولت مع الزمن إلى تلك التلقائية التي تفرضها العادات في النهايات.

• **يجب أن نعي أن بناء العادات ممكن جدّاً، ولكنه يمر بهذه المراحل التي ذكرتُها لك: (المقاومة، وعدم الراحة، والتلقائية)، ودورك في بناء أي عادة أن تكون لديك قناعات أن الزمن كفيل ببنائها إذا كانت إيجابية، وكفيل في ذات الوقت بالتخلّص منها إذا كانت سلبية، فلا تبرحنّ خلق الصبر حتى تلقى تلك الأماني يوماً من أيام عمرك.**

❀ ❀ ❀

الفصل الرابع

مهارات اكتساب العادات

١ ـ اجعلها هدفاً.

٢ ـ الوقت.

٣ ـ بناء عادة واحدة.

٤ ـ العادة المحورية.

٥ ـ لا تسمح بالاستثناء.

٦ ـ أدومه وإن قلّ.

٧ ـ العادات الصغيرة.

٨ ـ استخدام محفزات بصرية.

٩ ـ حدد زماناً ومكاناً لممارسة العادة.

١٠ ـ ترابط العادات.

١١ ـ متابعة الالتزام بالعادة.

١٢ ـ شارك غيرك.

١٣ ـ أعلن التزامك.

١٤ ـ غيِّر بيئتك.

١٥ ـ اربط عادتك الجديدة بشيء ممتع.

١٦ ـ فعّل قناعاتك بعاداتك الجديدة.

١٧ ـ توقع الإخفاقات.

١٨ ـ تخيل النهايات.

١٩ ـ كافئ نَفْسَك.

٢٠ ـ الإيمان بقدراتك.

٢١ ـ تخلص من الأوهام.

٢٢ ـ صناعة القدوة.

٢٣ ـ إصلاح ما بينك وبين الله.

٢٤ ـ الدعاء.

❁ ❁ ❁



تمهيد في
مهارات اكتساب العادات

• **بناء الأفكار والمفاهيم والتصورات هي قضية الوحي الكبرى**، وحين تقرأ كتاب الله تعالى وسـنة نبيه ﷺ ستجد وبجلاء أن مسـألة بناء العادات شيء مكتسب، ويأتي من خـلال المجاهدة والمحاولـة، كما قـال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ [العنكبوت: ٦٩].

وكقوله ﷺ: «**ومن يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ الله**».

وهي رسالة لكل إنسان: أن في إمكانه تكوين العادات الإيجابية التي يريدها، والتخلّي عن العادات السلبية التي تقف في طريق أحلامه وأمانيه.

• **كلُّ الناجحين عبارة عن مجموعـة عادات إيجابية، وكل المخفقين فـي المقابل عبارة عـن مجموعة عادات** سـلبية، وكلا الفريقين هم الذين صنعوا تلـك العادات، وجهدوا في تكوينها مع الأيام..



وكم ممَّن نشأ على جِبِلَّة وطبيعة وحال كانت سبباً في عثراته في الطريق، استطاع مع الأيام من خلال التركيز عليها ومحاولة تغييرها وكثرة الدعاء والإلحاح على الله تعالى في اجتثاثها من واقعه، بعد أن عاشت معه زمناً طويلاً.

يقول أحدهم ذات مرة: كثيراً ما كنتُ آتي متأخِّراً عن بداية الدوام في العمل الرسمي، وظل هذا التخلُّف يلازمني زمناً، إلى أن قررتُ في التخلُّص من تلك العادة السلبية، فتعرفت على أسبابها، فوجدت أني لا أعتني بمفتاح السيارة حين أدخل البيت، وحين يأتي الدوام يذهب جزءاً من وقتي في البحث عنه، فقررت أن أدقَّ مسماراً في جدار البيت أضع فيه المفتاح، وتخلصت بعد ذلك من المشكلة من أصلها، وأصبحت واحداً من المنتظمين في عملي.

• **ثمة مهارات حين نتعلَّمها ونصابر عليها ونجاهد في تكوينها تتكوَّن عاداتنا الإيجابية، ومهارات أخرى حين نمارسها نتخلَّص بها من أسر العادات السلبية التي نعانيها،** وفي الوحي: أن الأسباب معقودة على مسبباتها، وكل شيء له سبب، ومن أدرك هذا المعنى وأخذ به تحقق له ما يريد مع الأيام.

❀ ❀ ❀



١
اجْعَلْها هدفاً

• **الأماني لا تصنع جديـــداً في واقعك، ولا تكتب لك حظّاً في مســـتقبلك، وتبقيك رهن ظروفك ومشـــكلاتك، وتحبسك في مساحات همومك زمناً طويلاً من الدهر!.**

إذا أردت أن تبني عاداتك الإيجابية، وتتخلَّص في المقابل من عاداتك الســـلبية؛ فاجعل تلك العادات من جملة أهدافك التي تســـتيقظ معك فـــي صباح يومك، ولا تؤوب إلى فراش نومك حتى تعرف حصيلتك منها في ذلك اليوم.

• **من أعظم ما يميّز الأهداف**: أنها تجعل تلك العادات في دائرة تركيـــزك، وتمنحك وقتاً لبنائها، وتأخذ مســـاحة كافية من تفكيرك، وهذه الثلاثـــة كافية في ضرورة جعلها كهدف يومي أو أسبوعي في حياتك.

• **حوّل تلك العادات التي تريد أن تبنيها إلى أهداف**، ودَوِّنْها على الورق، وعَلِّقْها على جدار غرفتك أو شاشـــة



حاسوبك، أو ضعها في محفظتك، أو اجعلها في جوالك، وكن حريصاً على متابعة ذلك الهدف حتى تبلغ منه ما تريد في النهاية.

مشـــكلتنا في مرات كثيرة أننا نريـــد أن نبني عاداتنا، ويكون لها واقعها الكبير في حياتنـــا، وهي مجرد أماني لا تتحوَّل إلى أهداف، ولا تُـــدَوَّن على الورق، ويمضي الزمان يوماً بعد يوم ونحن نراوح في المكان ذاته، أو نبدأ ثم ما نلبث أن نتوقف لأي عارض، حتى إنك ترى بعضنا يريـــد أن يبني عـــادة، أو يتخلى عن أخرى من ســـنوات طويلة، ولم يصنع جديداً، وكل ذلك عائد إلى التفريط في تحويل تلك العادات إلى أهـــداف تنتظم له في كل يوم، وتكون جزءاً من حياته.

- لو افترضنا أنك تريد أن تبني عـــادة (**القراءة**) مثلاً، فلا بد أن تحوِّلها إلى هدف، فتحدِّد الكتاب الذي ســـتبدأ به، وكم صفحة ستقرأ منه كل يوم؟ ومتى الوقت المناسب للقراءة؟ ثم تتربّى على أن ذلك الهدف سيكون شريكاً لك في كل يوم، وأن التخلُّف عنه في يوم ما يحتاج إلى سداد دين في اليوم الآخر.

- وقل مثل ذلك فـــي كل العادات التي تريد بناءها في حياتك (كرياضة المشـــي، أو النوم المبكر، أو المحافظة على جلســـة الإشـــراق، أو التبكير إلى الصلاة، أو زيارة الرحم بشكل أســـبوعي، أو وجود ورد قرآني كل يوم، أو المحافظة على صلاة الليل، أو الادخار) لا فرق.

لا بد أن تحوّل تلك الفكـــرة إلى هدف، ويكون ذلك الهدف جزءاً مـــن يومك وليلتـــك، حتى تأتـــي فيه على النهايات.





الـوقـت

• **كلُّ العادات التي تكوَّنت فـي حياتنا لم تكن وليدة لحظة من اللَّحظات، وإنما تكوَّنت عبر سنين طويلة، ومن فقهك وكمـال عقلك: أنـك إذا أردتَ أن تكـوِّن عادات جديدة، أو تتخلَّى عن عادات أخرى: أن تعلم أنها تحتاج إلى وقت طويل حتى تستقر وتكون جزءاً من حياتك.**

علينـا أن ندرك ضـرورة عامـل الوقت فـي البناء والتغيير، حتى لا تأخذنا العجلة في بناء تلك العادات أو التخلُّص منها فيصيبنا الإحباط فـي بداية الطريق ومن أولى المحـاولات، فننهزم وننخفـق، ونتخلَّى عن تلك المعاني الضخمة التي ننوي صناعة التحديات فيها يوماً من الدهر.

• **إن ممارستك لعادة من العادة، أو تركك لعادة أخرى ليومين أو ثلاثة أو لأسبوع أو حتى لشهر لا يعني أن تلك العادة تكونَّت وأصبحت جزءاً من حياتك، وإنما تعني أنك قطعتَ شوطاً مناسباً في الطريق إلى أحلامك.**

• عشتُ زمناً طويلاً جدّاً على شرب الشاي بالسكر، وكنتُ من هواة الشاي للدرجة التي لا أتخيّل شربه دون ذلك، فضلاً عن أن أجربه أو يصبح لي عادة من العادات في مستقبل الأيام، وحين قررت التخلّي عن السكر بالكلية، وبدأت شرب الشاي بدون سكر، مع إيماني بمسألة التدرج في تغيير العادات، وجدتُ نفسي في مرحلة صعبة جدّاً، وصعب عليَّ شرب الشاي بدونه، وتخففتُ من الشاي في البدايات من ثلاثة أكواب إلى كوب واحد في اليوم، ولكني كنت مدركاً أن المسألة مسألة وقت، فعدت إلى ثلاثة أكواب في اليوم مع أني لا أجد لها ذات المشاعر التي أجدها مع السكر، ومع الاستمرار وتتابع الأيام وصلت للدرجة التي أبحث فيها عن الشاي وبدون سكر، وعادت اللهفة التي اختفت في البدايات.

تستطيع أن تقول لتلك العادات التي بدأتها: إنها تكوَّنت عندما ألفتها في يومك، وجرت في وقتك دون عناء، ووجدت لها رغبة ملحَّة في حياتك، ويساورك شعور بالقلق حين تتخلَّف عنها، وتجد مضَّ ذلك التخلُّف في قلبك ومشاعرك.



• **تذكَّر أن العادات التي بَنَتْها السـنون الطويلة يحتاج هدمها إلى ذات السنين، وما عاش معك وألِفَ واقعك زمناً طويلاً لا يمكنك أن تتخلَّص منه بمجرد أمنية أو محاولات في بداية الطريق**، فليكن هذا منك على بال..

فلا تعجل في بناء عادة من العــادات أو التخلُّص من أخرى، وليكن لديك قناعة كافية أن ثمة عادات تحتاج إلى أشهر حتى تصبح متأصِّلة لديك وشريكة في وقتك، وتجد لها هوى في مشاعرك، وهذا التدرج جزء من سنن الله تعالى في التغيير لأي شيء.

ومن القواعد الفقهية لدى أهل العلم: (**من تعجَّل شيئاً قبل أوانه عُوقب بحرمانه**)..

ولا أدل على ذلك من أصحاب مشاريع حفظ القرآن، والمشــاريع القرائية، أو حتى المشــاريع الرياضية، الذين بدؤوا غير موقنين بقضية الوقت، فما لبثوا أن تنازلوا عن تلك الأماني، وتخلَّوا عن تلك الأحلام التي أرادوها يوماً ما، وعادوا كما كانوا أول وهلة.

❀ ❀ ❀





بناء عادة واحدة

• من مشكلاتنا في عملية التغيير: أننا نريد شيئاً عاجلاً وبكميات كبيرة جدّاً، وهذا الواقع مع مخالفته للسنن تتكوَّن تلك الكميات بصورة هشَّـــة ضعيفة لا تملك القدرة على الاستمرار مع الزمن الطويل.

من الوصايا النافعة لك والمهمة في تغيير حياتك: أنك حين تريد أن تبني عاداتك الإيجابيـــة، فابدأ بعادة واحدة كأصل، وامنحها قلبك ومشاعرك واهتمامك، ولتأخذ حظها من وقتك وتركيزك حتى تمتـــن مع الأيام، فإذا ما نجحت في تكوين تلك العادة كوَّنت لديك شعوراً ضخماً بالإنجاز، وفرحاً يخامر قلبك ومشـــاعرك، فتكون هـــذه العادة هي القاعدة التي تبني عليها نجاحاتك الأخرى.

• من المشكلات التي تصاحب الكثرة: أنها تولِّد شتاتاً في قلب صاحبها ومشـــاعره، وتورثه هموماً، وتســـهم في شعث قلبه حتى يضيع منه كل شـــيء؛ ذلك لأن لدى كل إنسان هموماً وواجبات ضخمة ومسؤوليات كبيرة وأعمالاً



متعددة، وهو أحوج ما يكون إلى التقليل من تلك الأعمال والواجبات والمسؤوليات، فإذا جاءت فكـرة البناء بهذه الأثقال لم تجد طريقها إلى النجاح..

ومن جهة أخرى فإن النفس عادة ما تكون في البدايات شديدة النفور من أي جديد، غير قابلة للتجارب، متخوِّفة من خطوات البدايات، فـإذا جمع إليها الإنسـان عادات جديدة يريد بناءها من أول مرة، قعدت به في أول الطريق، ومن فقه الإنسـان وكمال وعيه وفكره: أن يترقى في البناء قليلاً قليلاً وشيئاً فشيئاً حتى يبلغ منها المراد.

- **في بداية بناء عاداتـك الإيجابية ابدأ بعادة إيجابية واحدة، واجعلها دائرة تركيزك، ولا تبرحها في الليل ولا في النهار، وامنحهـا زمناً كافياً، ولا تسـتعجل علـى بنائها وتكوينها في ذاتك، فإذا ما أخذتْ حظَّها وتكوَّنت، وألفتها النفس، ووصلت لديك لدرجة التلقائية، فابدأ في تكوين عاداتك الأخرى أو التخلي عمَّا تريد من عاداتك السلبية في مستقبل الأيام.**

❀ ❀ ❀





العادة المحورية

• **ينبغي أن تكـون العادة الأولى التي تبـدأ بها تكوين عاداتك الإيجابية عادة محورية، بمعنى: أنها عادة مؤثِّرة على بناء ما بعدها من العادات؛ لأن تكوين العادات المحورية في البداية يُسهم وبشكل كبير جدّاً في تكوين بقية العادات.**

ـ من العادات المحورية التي تؤثِّر وبشـكل كبير على بناء بقية العادات: عـادة **(المحافظة على صلاة الجماعة)**؛ فإن الإنسان إذا عني بهذه العادة وركّز عليها، ومنحها وقته ومشـاعره وجهده؛ صلح له في النهاية كل شيء، وسهل عليه الطريق تماماً، وهي ركن الإسـلام وعموده الذي إذا استقام قام غَيْرُه به، وضياعها من حياة إنسـان ضياع لِمَا سواها، وقد قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ﴾ [النحـل: ٩٧] وهي من أعظم العمل الصالح.

وقد قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ تَعَالَىٰ في أثرها على صاحبها: «الصلاة مجلبـة للـرزق، حافظة للصحـة، دافعة لـلأذى، مطردة




للأدواء، مقوية للقلب، مبيضة للوجه، مفرحة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، ممدَّة للقوى، شارحة للصدر، مغذية للروح، منوِّرة للقلب، حافظة للنعمة، دافعة للنقمة، جالبة للبركة، مبعدة من الشيطان، مقرِّبة للرحمن، وبالجملة: فلها تأثير عجيب في حفظ صحة البدن والقلب وقواهما، ودفع المواد الرديئة عنهما، وما ابتلي رجل بعاهة أو داء أو محنة أو بلية إلَّا كان حظ المصلِّي منهما أقل، وعاقبته أسلم.

وللصلاة تأثير عجيب في دفع شرور الدنيا، ولا سيّما إذا أعطيت حقها من التكميل ظاهراً وباطناً، فما استدفعت شرور الدنيا والآخرة، ولا استجلبت مصالحهما بمثل الصلاة، وسر ذلك: أن الصلاة صلة بين العبد وربه، وعلى قدر تلك الصلة بربه تفتح له الخيرات أبوابها، وتقطع عنه من الشرور أسبابها، وتفيض عليه موارد التوفيق من ربه ﷻ، والعافية والصحة والغنيمة والغنى والراحة والنعيم والأفراح والمسرات كلها محضرة لديه، ومسارعة إليه» اهـ.

وهذا مجرد مثال على تأثير العادة المحورية على صاحبها فيما يأتي بعدُ من العادات.

ـ وقل مثل ذلك في عادة (**القـراءة**)، فهي كذلك عادة محورية، وتؤثّر وبشكل كبير في عقل صاحبها، وتفتح عينه على أفكار وتجارب وثقافات الأمم، وتسهم في تقبُّله لكل عمليات التغيير التي تجري في حياته بعد ذلك.

ـ وعادة (**المشي**) كذلك تسـهم وبشكل ضخم وكبير ومؤثّر في صحة الإنسان ونشاطه، وتجعله بعد ذلك أقدر على تبني كل فكرة أو مشروع بنائي يعود عليه بالخيرات فيما بعد..

إذا أدركتَ هذه الآثار التي تحدثها العادات المحورية على غيرها من العادات؛ عرفتَ من أين تبدأ! وكيف تبلغ ما تريد.

- **ركّز في أول خطواتـك البنائية على عـادة واحدة، ولتكن هذه العادة محورية؛ أي: أن لها تأثيراً على ما بعدها من العادات، وسـتكون هي قاعـدة التغيير الكبرى في حياتك، ومبدأ الربيع القادم في أيام عمرك.**

❀ ❀ ❀



لا تسمح بالاستثناء

• لقد جُبلت النفوس على التواني، والتراخي، والقعود، وتأخير حلول مشـكلاتها إلى حين، وتراهـا تجهد بكلّ ممكن في تأخير كل جديد يُكلِّفها عملاً أو مسؤولية، وما تزال تبحث عن جملة من الأعذار التي تخرج بها من حيِّز المسـؤولية، إلى الراحة الوهمية، وتبقـى تراوح في ذلك المكان زمناً حتى يفوتها كل شيء.

من الفقه في بدايـات التكوين لعاداتـك الجديدة: ألَّا تسمح لأي عارض يقف في طريق ذلك التكوين مهما كانت مُسَوِّغات تلك العوارض، وإصرارك الكبير على مواصلة البناء وعدم التوقف أو الاستسـلام هـو نوع من التحـدِّي والفقه بخطورة البدايات وأثرها في مرحلة التكوين.

• **كثيرون بدؤوا بتكوين بعض عاداتهم الإيجابية، أو التخلص من عادات سلبية، وبقوا زمناً، ولكنهم توقفوا في بداية الطريـق أو منتصفه**، وعادوا مستسـلمين منهزمين، وحين تلقاهم وتسألهم، يسردون عليك جملة من الأعذار



أدَّتْ بهم إلى التنازل عن تلك القــرارات التي اتخذوها، ويبررون لك أنه لم يكن لهم خيار سوى التوقف.

ـ الذي قرر **ترك عادة التدخين** مثلاً رغم خطورتها على صحته وضياع ماله وتدهور حياته، ســمح بالاستثناء وهو في عمق مرحلة التخلُّص، فجعل يوماً ما لا يمانع فيه من أخذ ســيجارة واحدة مثلاً، أو إذا خالــط رفاقه المدمنين شارك، وفي زعمه أن تلك مشاركة بقدر محدود جدّاً، ولا تمثّل مشكلة على مشروعه البنائي، ثم ما زال كذلك حتى عاد في أصل عادته من جديد، وبدأ يبحث عن قائمة طويلة من الأعذار التي تحول بينه وبين الأسئلة التي تأتيه من هنا وهناك حيال إخفاقه في تجربته الجديدة.

ـ وقــل مثل ذلك فــي مــن أراد **تخفيف وزنــه** وبدأ بالحمية، وجعل (الرز) مثلاً من المأكولات الممنوعة في برنامج الحمية؛ تجده يسمح بتلك الاستثناءات إما في يوم معين في الأســبوع، أو فــي لقاءات الزمــلاء، ويظل هذا الاستثناء هو الإلف الذي يربطه بتلك العادة، ويعيده إليها، ويكون عقبة في طريق نجاحه في مشروعه.

ـ ومثل ذلك من بدأ **عملية الادخار**، ولكنه سمح فيها بالاستثناء، فجعل مثلاً شهر رمضان أو الإجازة أو الأعياد



غير ذلك النظام، وتكثر هذه الاستثناءات؛ حتى إنك تجده في النهاية لم يصنع شـيئاً، وكلّما توفّر له شيء عاد عليه باسم الظروف الطارئة والمناسبات الكبيرة.

• حين بـدأتُ أول وهلة فـي حياتـي بتكوين عادة المشي، واجهتني جملة من الأعذار والأوهام والاقتراحات التي كانت تفرض عليَّ مسألة الاستثناء فرضاً؛ إما بتقليل المدة، أو تغيير الصورة، أو اسـتثناء بعض الأيام، ولكنني أصررت على المضي، وناضلت من أجل البقاء..

وحتى حين أعلنت في حسـابي الشـخصي بتويتر أني تركت السـكر بالكلية، واعتزلت الرز ثلاثة أشـهر كاملة، وتركت كل أنواع الحلوى، وقررتُ المشي عشرين كيلاً في كل يوم؛ واجهتني عاصفة من الردود، واسـتنكار العشرين كيلاً وأثرها السـلبي على العضلات، وكانت قضيةُ خطورةِ الاستثناء حاضرةً في بالي، فقررتُ ألّا أتنازل عن قرار اتخذته مهما كانت كلفته، وما زلت علـى ذلك زمناً، حتى تحولت هذه العادة إلى جزء يومي من حياتي لا يقل عن عشرة أكيال كل يوم، علماً أنه لم يكن بيني وبينها أي صلة في البدايات.

وحين ذهبت للحرم في العشر الأواخر كنت أجد شهوة عارمة للشاي، ولم يكن موجوداً في ذلك المكان إلَّا شاي



أقل أحواله أنه قليل السكر، ولكني أصررت على عدم الاستثناء، ورفضت أن أشرب حتى قليل السكر، حتى لا تتحوّل تلك الذائقة التي ألفت تركها من زمن طويل.

- **الوصية الكبرى في هذا المعنى: أنك لا تسمح بالاستثناء في تكوين عاداتك الشخصية في البدايات خاصة، سواء كانت بناء عادات إيجابية، أو التخلي عن عادات سلبية، مهما كانت الأعذار التي تدعوك إلى ذلك.**

- ومثل ذلك وأهم منه: **لا تسمح بالاستثناء في بناء عاداتك الإيجابية في عملك أو مجتمعك أو مساحاتك التي تعيش فيها**؛ لأن الاستثناء في العادات المجتمعية بشكل أخص يساعد في توسع بيئات الفوضى، ويُخشى أن يتحوَّل الاستثناء عند عموم الناس إلى شيء عادي ممكن، ممَّا يكوِّن بيئة خصبة لتكاثر السلبيات والفوضى في المجتمعات.

• في مناسبة **زواج الابن** مع أنه كان لي رأي خاص في الدعوة أصلاً لتلك المناسبة، ولكن كان للأسرة رأي آخر فأخذنا به، ومع ذلك كانت المبادرات حينها في تحويل زمن العشاء للعاشرة مساء، وحاولت جاهداً مع أنها كانت في بداياتها أن أقدم العشاء قبيل ذلك الموعد بثلاث أو

أربع دقائق، محاولة في عدم السماح بشيء من الاستثناء في بناء تلك العادات على مستوى المجتمعات.

• **تكوين العادات يحتاج إلى شجاعة وجرأة لا تسمح في بدايات التكوين بشيء من الاستثناءات مهما كانت الأسباب والدواعي إليها**، شريطة أن تتأكّد أولاً من صحة تلك الخطوات التي تتخذها، ثم إذا عرفت ذلك وتيقنت من طريقك فَصُمَّ أذنيك عن أحاديث المثبطين والقلقين والمترددين، ولا تسمح بحال من الأحوال أن تتوقف أو تتخفّف أو تتخلَّى مهما كانت العوائق التي تواجهك والظروف التي تعترضك.





٦

أدومه وإن قلَّ

• القليل الدائم أعود علـى صاحبه ألف مرة من كثير منقطع! ولو لم يكن في ذلـك إلَّا القاعدة النبوية: (أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ) لكانت درسـاً ضخماً لا ينبغي مفارقته في كل تجربة نخوضها في طريق الحياة الطويل.

في مرات كثيرة نأتي في بدايات تكوين تلك العادات الإيجابية، أو التخلُّص من العادات السـلبية بحماس كبير جدّاً، ونتخذ على ضوء ذلك قـرارات كبيرة وضخمة، ثم تبدأ تأخذ طريقها في الانحدار حتى توشك تنتهي من حياة صاحبها يوماً ما.

- كثيرون يرومـون **حفظ القرآن الكريم** في سـنوات طويلة، وتتفاجأ بعد عشـرين عاماً أنهم لـم يبلغوا تلك الأحلام التـي كانوا يشـتاقون إليها، وسـبب ذلك أنهم يبدؤون متحمِّسين، ويقررون حفظ القرآن الكريم في عام أو عامين، ثم تفجؤهم الظروف والأحداث، وتجري عليهم سنن الفترات، فيفوت المشـروع، ثم يعودون من جديد،

وتمضي أعمارهم دون شيء، ولو أنهم فقهوا تلك القاعدة: (**أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَــلَّ**) وحددوا ثلاث آيــات أو نصف صفحة خلال خمسة أيام في الأســبوع، وأبقوا يومين للمراجعة؛ لبلغوا تلك الأحلام.

- مِنَ الناس مَنْ يبدأ بتكوين **عادة القراءة** في حياته، فترى الواحد منهم يلزم نفســه فــي بداية أمــره بقراءة خمســين صفحة أو أكثر من ذلك، وينجح في أســبوعه الأول، ويبــدأ التأخر في شــهره الثاني، ثــم تعرض له الظروف، وتتوالى عليه التأخرات حتى يثقل حمله، ويكل عقله، ويجزع من مواصلة الطريق، فيتخلى عن بناء تلك العادة في حياته بالكلية.

- وقل مثل ذلك فيمن يقرر (**فكرة التخســيس**)، ويبدأ قراره بخسارة عشرة أكيال كلّ شــهر، ويضرب على نفسه برنامجاً شاقّاً، ينجح في أيامه الأولى، ثم ما يلبث أن يكلَّ جســده، وتضعف قواه، ويقلّ حماسه، فيتنازل عن الفكرة من أصلها، ويعود يصطلي بهمومها من جديد. ولو أنه بدأ بهدف خسارة كيلٍ واحد كل شهر، ووضع برنامجاً مناسباً لذلك؛ لانتهى العام ومفاجأته الضخمة فيه خســارة اثني عشر كيلاً في عام واحد.



- **فكرة (أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ) تقوم على البدء بعادة واحدة، وتقوم في ذات الوقت على تقليل الكميــة في ذات العادة التي يراد لها التكوين حتى تصلب مع الأيام، وتكون قاعدة التغيير الكبرى في مستقبل الأيام.**

- وقد قــال أحد الكتــاب **كلمة متينة في هــذا الباب تستحق أن تبقى منهجاً في هذا المعنى الكبير**، قال:

«النجاح لا يتعلَّق بالكمية، وإنّما يتعلَّق بالاستمرارية، لا يتعلّق بالمجهود الضخم والهدف النهائي، بقدر ما يتعلّق بخلق عادة يومية سهلة تستمر معنا طوال العمر، لا تشغل بالك بالحصول على جسـد رشـيق، بل بتخصيص عشر دقائق يومية لممارسة الرياضة، لا تشغل بالك بإتقان اللغة الإنجليزية، بل بحفظ خمس كلمات يومية، لا تشغل بالك بحفظ القرآن، بل بحفظ نصف صفحة يومية فقط، لا تفكِّر بعمل رِجيم أو خسارة ثلاثين كيلاً خلال شهرين، بل بخلق عادات غذائية صحية تستمر معك طوال العمر».

❀ ❀ ❀



العادات الصغيرة

• **ممَّا يميِّز العادات القليلة أو الصغيرة: أنها سهلة، وفي مقدورك، وتتلاءم معك مهما كانت ظروفك، وتستمر ولا تتخلّف، وتتشكّل تدريجيّاً حتى تكون جزءاً من حياتك مع الأيام!.**

العادات الصغيرة تعين صاحبها على كسر حاجز البدء، وتجعل ممارسة تلك العادة في مقدوره، وحين يأتي إليها يجد انشراحاً كبيراً في قلبه، ولا يشعر بمزاحمتها لوقته، ولا تأخذ حيّزاً من واجباته، فتكون أقدر على البقاء من عادات كبيرة الحجم أو كثيرة الواجبات.

كالذي يقرر بناء عادة (**القراءة**) في حياته من خلال قراءة خمس دقائق كل يوم، أو قراءة ثلاث إلى خمس صفحات، أو يبني **رياضة المشي** من خلال كيلٍ واحد أو اثنين كل يوم، أو يبني عادة **زيارة رحمه** من خلال ساعة كل أسبوع، أو يبني عادة **الاجتماع الأسري في بيته** من خلال لقاء واحد كل شهر.. فيكون أقدر على البدء وعدم التردد فيها؛ لأنها لا تكلفه جهداً ولا وقتاً ولا تفكيراً، ولا



تقف في المقابل أمام ظروفه، بل يستطيع أن يبني تلك العادات في هامش أوقاته وفي الأوقات المستقطعة منها.

• **من مميزات هذه العادات الصغيرة: أنها تمكن صاحبها من الاستدراك والتعويض**؛ فلو أن الممارس لعادة القراءة مثلاً فاتته في يوم ما قراءة الخمس الدقائق فيستطيع أن يعوّض في اليوم الآخر، بل لو فاتته في يومين متتابعين يستطيع أن يعوض من جديد، وقل مثل ذلك فيمن فاتته رياضة المشي في يوم ما والتي هي عبارة عن كيل واحد أو اثنين، يمكنه أن يعود في اليوم الآخر كذلك دون أن يبذل جهداً كبيراً أو مضاعفاً للاستدراك!.

• **لعلك تقول**: إذا كانت هذه العادات الصغيرة بهذه المعاني من التركيز، وهي أقدر على البقاء، وأعون لصاحبها على الدوام؛ لِمَ نتخلَّى عنها وندعها مع أنها محفوفة بهذه المعاني من النجاح؟.

فيقال: جُبل الإنسان على العجلة ﴿وَكَانَ ٱلْإِنسَٰنُ عَجُولًا﴾ [الإسراء: ١١]، ولديه شغف كبير في قطف الثمار بأسرع ما يكون، ومن هنا يأتي فشله وإخفاقه، فإذا لم يغالب هذا الخلق الجبلي بمثل هذه المعاني، وإلَّا ضاعت منه مصالح الدارين، والله المستعان.

❁ ❁ ❁



استخدم مُحَفِّزات بصرية

• **حتى تنجح في بناء عاداتك الإيجابية يجب أن تضع لك محفزات بصرية تعينك على بلوغ أمانيك من تلك العادات.**

المحفزات البصرية: مجموعة من الأدوات البصرية التي يراها الإنسان وهو يمارس عاداته، فتُذكِّره بتلك العادات، وتجعلها في دائرة التركيز لديه.

ـ إذا قررت مثلاً أن تكوِّن عادة (**القراءة**) في حياتك، فلا بد أن يكون الكتاب الذي ستبدأ به على طاولة مكتبك، أو على سرير نومك، أو في مكان تراه كل حين؛ فإن هذه من المحفِّزات البصرية التي تعينك على استذكار عادتك وعدم نسيانها مع الأيام.

ـ إذا أردت أن تتأهل في **عادة المشي**؛ فإنك بحاجة إلى محفز يريك أين وصلت في بناء عادتك! وهل حققت هدفك منه كل مساء، أو ما زلت تحتاج إلى مزيد عناية! كالساعات، وبرامج الجوال التي تعطيك تصوراً عن المسافة المقطوعة من برنامجك الرياضي، وكم بقي



عليك؟ وبذلك تكون عارفـاً بمنجزك اليومـي، ومقدار التقدم أو التخلف فيه كل حين.

ـ كان شـيخنا الشـيخ ابن عثيمين مثلاً نموذجاً في اسـتحضار هذه المحفزات في **دروسه العلمية** التي كان يقيمها في عنيزة؛ فقـد كانت لديه سـاعة صغيرة ذات جرس لا يبدأ درسـه في العادة حتى يوقتها، ثم إذا دق جرسها توقف مباشـرة عند ذلك. وهذا نوع من المحفِّز يعينه على ضبط وقته وإدارة مشروعه وتحقيق غاياته من خلال ذلك.

إنك لا تكاد تتصوَّر إنسـاناً يسـتطيع أن يبني عادة ويجد ألقها في حياته دون هـذه المحفزات؛ فلا يعرف الكتاب الذي يقـرؤه ولا يـراه في يومه كلـه مع كثرة الصوارف، وقل مثل ذلك من يؤدي نشـاطاً رياضيّاً وهو لا يستعين بأي شيء من تلك المحفزات، ولا يعرف أين وصل في بناء عادته؟ وما الذي حقق؟ ومتى يبلغ مراده من تلك العادة؟.

• **ويمكن أن تكون هذه المحفزات ورقية**؛ عبارة عن ورقة يكتب فيها الأهـداف التي يريـد أن ينجزها في أسبوعه أو شهره ويُعَلِّقها على جدار غرفته، أو في شاشة

حاسوبه، أو في مكان واضح في طريق دخوله وخروجه، إضافة إلى تلك المحفزات الأخرى، ويدوِّن ويسجل فيها نجاحاته، وما الذي وصــل إليه من تلك الأهداف؟ وما الذي بقي لم يتحقق؟ ممَّا يجعل المســألة حاضره في ذهنه تماماً.





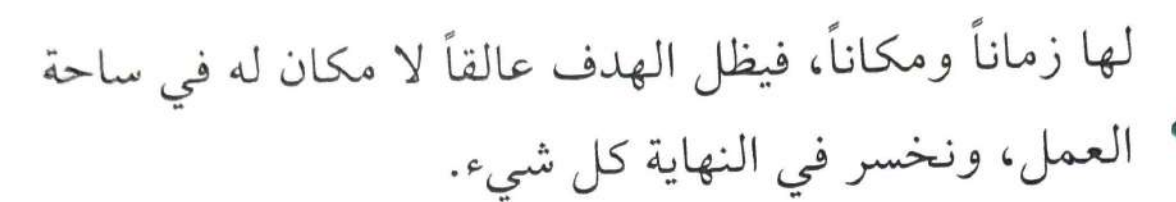
٩

حدِّد زماناً ومكاناً لممارسة العادة

• **في مرات كثيرة تكون لدينا رغبـــة جادة في تكوين جملة من العادات الإيجابية، أو التخلي في الوقت ذاته عن جملة من العادات السلبية، ونكون مستعدين للتضحية في سبيل ذلك، ولكن يفوتنا أننا لا نحدد لتلك الرغبة الجادة زماناً ومكاناً، فتظل هذه الرغبة تصطلي في قلب صاحبها ولا تجد زماناً ومكاناً صالحين للتنفيذ.**

من وعيك وكمال عقلك إذا حددت عاداتك الإيجابية التي تريد أن تبنيها في واقعك: أن تحدِّد زماناً في يومك، ومكاناً لممارسة تلك العادات، حتى تستطيع أن تبدأ بشكل عملي واضح.

• **في مرات كثيـــرة مشـــكلتنا أننا لا نضـــع هدفاً من الأصل، وتتوافر لدينا أوقات ضخمة جدّاً، ولا تجد نفوسنا هدفاً يستحق الاحتفاء، ويملأ تلك المساحات الفارغة في يومها وليلتهـــا**، وفي مرات أخرى نكتـــب أهدافنا ونحدد عاداتنا التي نريد بناءها أو التخلُّص منها، ولكننا لا نضع



لها زماناً ومكاناً، فيظل الهدف عالقاً لا مكان له في ساحة العمل، ونخسر في النهاية كل شيء.

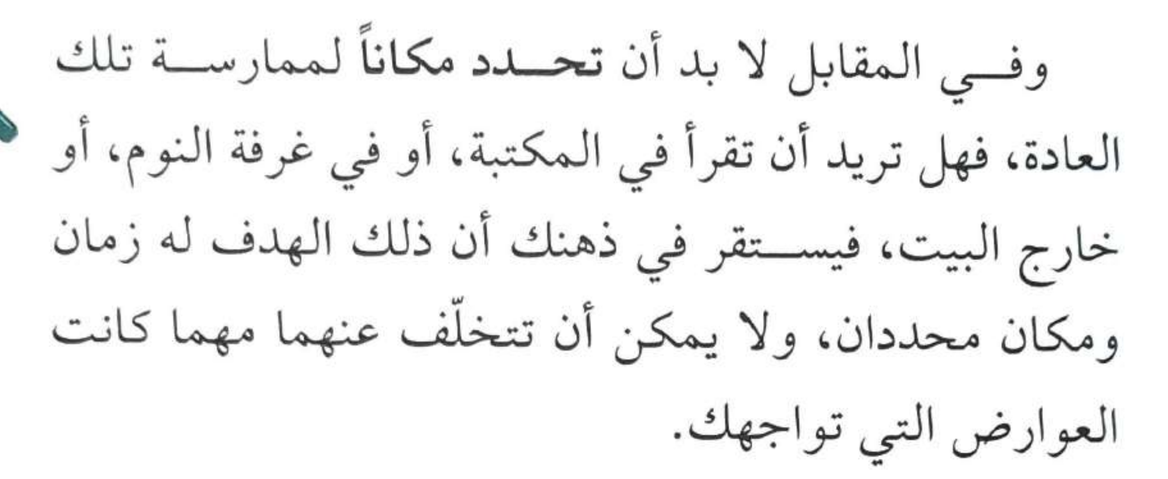
إذا حددنا تلك العادات التي نريد أن نبنيها أو نتخلّص منها، فعلينا أن نضع لها زماناً ومكانـــاً تُقضى فيه أهداف تلك العادات:

- فإذا قلت بأنك تريد أن تبـــدأ ببناء عادة **القراءة** مثلاً؛ فعليك أن تحدد متى من يومك؟ في أي زمان؟ في الصباح قبل الـــدوام أو بعـــده، أو بعـــد الظهر، أو بيـــن المغرب والعشاء، لا بد أن تحدد الوقت الذي تريد أن تمارس فيه تلك العادة.

- وقل مثل ذلك في عادة **ممارسة المشي**؛ حدِّد لها وقتاً في يومك، وحدد المكان الذي تريد أن تمارس فيه ذلك النشاط.

- ومثل ذلك **صلة رحمك**، أو **زيارة أصدقائك**، لا فرق.

- **لا يمكن أن يكون هدفك عظيماً ومقدساً في حياتك حتى تضع له وقتاً، وتجل ذلك الوقت وترعاه، وتعتبره من أعظم ما تدخر في حياتك، ولا تسمح لأي طارئ مهما كان إلحاحه بالتخطي على ذلك الوقت المقدّس في حياتك.**



وفـــي المقابل لا بد أن **تحـــدد مكاناً** لممارســـة تلك العادة، فهل تريد أن تقرأ في المكتبة، أو في غرفة النوم، أو خارج البيت، فيســـتقر في ذهنك أن ذلك الهدف له زمان ومكان محددان، ولا يمكن أن تتخلّف عنهما مهما كانت العوارض التي تواجهك.

- **إن احتفالنا الكبير بأهدافنا ليس في كتابتها فحسب، وإنما في اقتطاع مساحات ضخمة من أوقاتنا لها؛ لتتحوَّل من مجـــرد أماني، إلى واقـــع عملي تطبيقـــي يجري في حياتنا، ويتشكّل مع الزمن في نفوسنا، فيصبح جزءاً من حياتنا مع الأيام.**





ترابط العادات

• **واحدة من القضايا التي تساعد على بناء منظومة العادات في واقعك: أن تربط بين عادتين أو أكثر في يومك وليلتك.**

- كجعلك مثلاً عادة **تكوين القراءة في حياتك مع النوم** كمثال، فتقرر: أنه لا يمكن أن تنام حتى تقرأ مثلاً عشر دقائق أو أقل أو أكثر، وتضع الكتاب المقرر بجانب فراش النوم، وتُدَرِّب نفسك أن تأتي إلى فراشك في الوقت الذي يسمح لك بممارسة تلك العادة؛ فإن هذا الربط سيساعدك على عدم الإخلال بتلك العادة.

وقد قال الدكتور أحمد معبد عبد الكريم رحمه الله تعالى بأنه استطاع أن يقرأ «فتح الباري» أربعة عشر مجلداً، و«تهذيب التهذيب» أربعة مجلدات كبار، من خلال تخصيص عشر دقائق قبل النوم فقط، وكل طالب علم يعرف قدر «فتح الباري» و«تهذيب التهذيب» يرى بأن ذلك إنجاز ضخم ومدهش، خاصة إذا عرفت أن «فتح الباري» تقاصرت همم



كثير من طلاب العلم عن قراءته في أوسع الأوقات، فضلاً عن وقت ما قبل النوم.

وذات التجربة لآخر قال بأنه أتم قراءة «مسند الإمام أحمد» أربعة وثلاثين مجلداً، و«سير أعلام النبلاء» ثلاثة وعشرين مجلداً في الوقت ذاته من خلال تخصيص عشرين دقيقة قبل النوم من مساء كل ليلة.

- بعض هؤلاء الذين جربوا هذا المعنى رَبَطَ **عادة الاغتسال اليومية** لديه بعدد من الدقائق في تكوين **عادة المشي**، حتى تَعَوَّد أنه لا يغتسل إلَّا بعد تمرين، وما زال كذلك حتى تأقلمت نفسه على هذا المعنى، وأصبح يجد له هوى واستمتاعاً في واقعه.

وبعضهم ربط **تكوين عادة المشي بعادة القراءة**، أو سماع العلم، أو حفظ منظومات الشعر، فتحقق له من خلال ذلك ما لم يكن له على بال.

جرّب هذا المعنى، وحاول قدر جهدك أن تربط بعض العادات مع بعضها حتى تتشكل في حياتك وتصبح جزءاً من يومك وليلتك، ثم يمكنك بعد ذلك فصلها بالطريقة التي تناسبك.



• **من فقهك لنفسك: أن تدخل عليها في بناء العادات مِنْ شَيءٍ تحبُّه وتجلُّه وتقدِّسه، حتى تتشكّل لديها العادات وتقوى على البقاء..** فإذا ما ألفـت النفوس تلك العادات، وتحولت إلى جزء من يوم الإنسان وليلته، يمكن بعد ذلك أن يفصِّلها بالطريقة التي يستمتع بها، ويجد فيها روحه وألقه مع الأيام.





متابعة الالتزام بالعادة

• **إذا أردت أن تكوِّن عادة من العادات، أو تتخلَّص من أخرى، فتحتاج مع وضوح هدفك فيها، وتحديد زمانها ومكانها، وربطها بعادات أخرى؛ إلى جدول تتابع فيه نماء هذه العادة في واقعك، لترى بعينك مدى النجاح الذي حققته.**

في مرات كثيرة نريد أن نصنع ألقاً في بيوتنا من خلال جملة من القيم الأسرية التي نريد تكوينها في حياة الأبناء، فتجري جهود ضخمة، وتُستقطع أوقات كبيرة لذلك، ولكنها تخلو من تلك المتابعات، فتخلو منها المتعة، ويقل فيها الحماس، وتضعف فيها المبادرات، بخلاف ما لو كان ثمة تطبيقات وأوراق وحوافز يرى فيها الابن أين وصل؟ ومتى سينتهي؟ وما المسافة الفارقة بينه وبين غيره من أفراد أسرته؟ وما موقعه من ذلك السباق في تلك القيم؟.



• **يدهشني جدّاً في هذا السياق حلقة تحفيظ لكتاب الله** تعالى في أحد المساجد، وقد علَّقَ المعلم أسماء طلابه في ورقة كبيرة في أعلى جدار المسجد، وسجل أسماءهم، ووضع أمام كل اسم هدفه النهائي (متى سيحفظ كتاب الله تعالى؟) بالعام والشهر واليوم، وأصبح الطالب كلما دخل المسجد نظر إلى عام تخرجه، وتدرَّب على تعزيز الثقة بنفسه حيال هذه الرؤية الخلّابة في واقعه، وأخذ يحث الخطى بكل ما يملك للوصول إلى تلك الأمنية، وإذا تأخر لمرض أو لظرف عارض أو لشيء ما؛ استثمر يومي الإجازة في التعويض، وتخلّص المعلم في مرات كثيرة من إرهاق طالبه وفوات حظوظه من استثمار أيامه بوعي.

والأجمل في تلك التطبيقات التي يمارسها معلم الحلقة: أنها ليست رؤية أو هدفاً مدوَّناً فحسب، وإنما أمام كل طلب مربع يسجل فيه نقاطه كل يوم، كما هو الحال مع من هم معه في الحلقة، ولكل إنجاز جائزة ضخمة، فيأتي الطالب إلى حلقته وفي فكره مسألة التحدي والفوز، والرهان على عدم الخسارة، وتخلّص المعلم بهذه الطريقة من شكوى كثير من الحلقات من الركود الذي تواجهه.



• **الذي يريد أن يبني عادة من العادات عليه أن يضع له جملة من التطبيقات يقيــس بها تقدمه من تأخره، ونجاحه من إخفاقه**؛ إما من خلال جداول ورقية ورسوم بيانية، أو من خلال التطبيقات الإلكترونية التي أصبحت في ميسور كل إنسان يريد النهوض بنفسه، وقد رأيت في بعض تلك التطبيقات فيما يخص البرامج الصحية شيئاً مبهجاً ورائعاً يعين الإنسان في بناء تلك العادات في حياته.





شارِكْ غيرَك

• **حدَّثَ النبيُّ ﷺ في رسالة ضخمة في هذا المعنى، فقال: «إِنَّمَا يَأْكُلُ الذِّئبُ مِنَ الغَنَمِ القَاصِيَةَ».**

فالانفصال عن الآخرين، والانفراد عن الجماعة، ووهم تشكيل الإنسان لذاته بعيداً عن حظوظ الاجتماع؛ نوع من الخطر الذي يواجه الإنسان في مستقبله الكبير.

إنك حين تنظر للشريعة ترى بأنها سَنَّتْ جملةً من العبادات التي لا تتم إلَّا في وسط الجماعة، رعاية منها لهذا المعنى الكبير، وهي رسالة بأن تشكيل قناعات الناس وتكوين حياتهم وبناء عاداتهم لا يكون إلَّا من خلال تلك الاجتماعات.

ـ **فالصلاة** مثلاً يأمر الشارع بها أمر وجوب في المساجد جماعة، ويعدُّ المتخلّف عن هذا المعنى الكبير منافقاً من المنافقين.

ـ وقل مثل ذلك في **الصيام**؛ هذه العبادة السنوية التي يتكاتف المسلمون في أقطار الأرض كلها على مدار شهر كامل على الصيام والقيام في جماعة واحدة في بيوت الله تعالى.

- وقل مثل ذلك في **الحج** الذي يجتمع فيه ملايين من الناس في بقعة واحدة ومساحة محدودة جدّاً، على لباس واحد، وفي زمن واحد، ولولا تلك الغايات الكبرى لَمَا كان ذلك شريعة يتعبَّد بها الإنسان لربه تعالى.

ولذلك كان عمر الخليفة الراشد رضي الله تعالى عنه يفقه هذا المعنى لأقصى مدى، فإذا أقيمت الصلاة بعث يزيد بن الأسود وغيره يراقبون أقدام الناس حتى لا تختل في الصف الواحد في الصلاة، وربما ضرب المتخلف عن الصف، ولو أنك تخيلتَ عناء الحج كمثال أو صيام وقيام شهر رمضان لأدركتَ أنه لا يمكن أن يقوم بها الإنسان بصورة فردية، ولولا وجود الجماعة فيها ما تمت كما يراد لها.

ولذلك من فِقْهِ من يريد أن يبني جملة من عاداته: أن يلاحظ هذا المعنى في الشريعة، ويبني عليه جملة من تلك المعاني التي تعينه على بلوغ أمانيه.

- **إذا أردت أن تكوِّن جملة من عاداتك الإيجابية، فاختر وسطاً إيجابيّاً يساعدك على ذلك**، ويعينك على أداء مهمتك، وييسِّر لك الطريق، ويخفف عنك المعاناة، ويدفعك لبلوغ أمانيك بكل يسر وسهولة.

- لقد بَدَأتْ اليوم بحمد الله تعالى **مجموعات قرائية في** أقطار الأرض وعبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتتوسع بشكل يومي؛ تسعى جاهدة لتكوين عادة القراءة في حياتك، ومشاركتك معهم مهمة جدّاً في تحقيق آمالك في بناء هذه العادة، على أن تختار الوسط المناسب، والكتب التي تصلح للبدايات من تلك المجموعات.

- كما هو الحال في تكوين **عادة المشي بدأت مجموعات أخرى كذلك** في المقابل تتآزر على إحياء هذا المعنى، ولا يمنع أن تشارك معها في البدايات بالقدر الذي يعينك ويؤصّل لديك تلك العادة.

- وقل مثل ذلك في تكوين **عادة المبادرة لصلاة الجماعة، أو صلة رحمك، أو عادة الادخار،** تحتاج وسطاً إيجابيّاً، ومن مقومات ذلك الوسط الإيجابي: أن يكون مقتنعاً بما يصنع، مؤمناً بما يريد، قادراً وفاعلاً في سيره وعمله فيما هو فيه، جادّاً في الطريق، محافظاً على القيم والأصول والمعاني الكبار من دينه، فإذا ما وجَدْتَ ذلك فإنك على الطريق بإذن الله تعالى، وهذا كله في البدايات، وليس بالضرورة أن يكون أصلاً في حياتك كل حين.

❁ ❁ ❁



١٣
أَعْلِن التزامَك

• في عام من الأعوام كتبتُ خطتي السـنوية، ودوَّنتُ فيها أهداف العام ومشاريعي كاملة، ودفعتُ بها إلى صديقي رغبة في إيقاف الخطوات المرتدة عليها في قادم الأيام.

في مـرات كثيرة يكـون لدينا أهـداف وخطة عمل، ونجهد في تدوينها، ويبدأ العام وينتهي ونتفاجأ أن حصيلة النجاح لا تبلغ درجـة (١٠٪) أو (٢٠٪) من تلك الأهداف، وهذا في الأصل عائد إلى عدم إعلانك لهذه الأهداف، أو إبراز تلك المشاريع لغيرك.

إذا أردت أن تبني شـيئاً من عاداتك فأعلن للملأ تلك العادات التي تريد أن تبنيهـا في واقعك، فإن هذا الإعلان بإذن الله تعالى يقيك العودة للمربع الأول، ويقف ينازعك في كل وقت وقوف، ويظل يلـحُّ عليك في بلوغ أمانيك، حتى ترد منه للكمال والتمام في النهايات.

مشكلة نفوسنا أنها لا تحب الالتزام، وتكره الروتين، وتحارب دون شـهواتها بكل ما تملك، ومـن فقهك: أن



تبحث عن الوسائل التي تواجه هذه المعاني، حتى تستطيع أن تصل إلى ما تريد في مستقبل الأيام.

• **إذا حددتَ عاداتك التي تنوي تشكيلها في حياتك، أو عاداتك التي تـــودُّ أن تتخلَّص منهـــا، فأعلن ذلك على حسابك الشـــخصي في وســـائل التواصل الاجتماعي، أو لجملة من أصحابك، أو لمن هم حولك، فإن هذا الإعلان بعد توفيق الله تعالى يقيك من الرجـــوع على تلك الخطة بالفوضى، ويحميك من التخلف عنها**، وســـيفرض عليك في المقابل حصاراً ألّا تتنازل عن ذلك مهما كانت العوائق التي تقف في طريقك ذلك الحين.

ويمكن أن تعلـــن في كل مرة عن نســـبة الإنجاز التي تحققت لـــك، فإن هذا كفيـــل ببعث الأشـــواق في قلبك ومشـــاعرك للفوز والانتصار فـــي معركتك مع نفســـك، وانتصارك على شهواتك، وتغلبك على ظروف زمانك.

وإذا ســـمعت من يقول لك: هذا نوع من الرياء، ومن سمَّع سمَّع الله تعالى به، فلا تُصْغِ له في شيء، وانطلق إلى أهدافك وأمانيك، وأخلص نيتك، وجـــدِّد صِدْقَك مع الله تعالى، وصَحِّحْ طريقك كل حين، وسيأتي حين من الدهر تُنْقل تجربتك وتتحدث عنها الأجيال فيما بعد.



• **لقد خضتُ هذه التجربة بنفسي**، سواء في عادة بناء القراءة من خلال جملة من المشـاريع القرائية، أو تكوين عادة المشي، أو التخلي عن جملة من العادات غير الصحية التي كنت أمارسها، فأعلنت عنها تلك الفترة إعلاناً عامّاً في وسـائل التواصل الاجتماعي، منعني ذلـك الإعلان من التخلي عن تلك القرارات من جهة، وساعدني في المقابل لدى الآخرين، فكلما وصلت إلى مكان لتقديم برنامج من البرامج وجدتُهم يعرفون كل شيء، ويسألون عن تفاصيل تلك البرامج وما صنعت فيها حتى الآن.





غَيِّرْ بيئتَك

• إذا أردتَ النجاح الكبير في بناء عاداتك الإيجابية، والتخلُّص في المقابل من عاداتك السلبية، فغيِّرْ بيئتك، واختر أصحابك، واعتنِ غاية وسعك بوسطك الذي تعيش فيه في أيامك القادمة.

كثير من البيئات التي نعيش فيها بيئات عادية جدّاً؛ إن لم تكن ضد النجاح الذي تريد صناعته في واقعك، فهي لا تشجعه ولا تحتفي به ولا تشارك في صناعته، وفي الحديث: «فِرَّ مِنَ المَجْذُومِ فِرارَكَ مِنَ الأَسَد».

في الوحي: أن رجلاً قَتَلَ مئة نفس، ولمَّا سأل عالماً من العلماء عن تلك الخطايا: هل لها من توبة؟ دله أول شيء على تغيير بيئته، وأمره بالخروج من مجتمع الشقاء، وأرشده إلى أن يولي ظهره عن هذه المساحات المظلمة، وهذا أول علاج وأهمه في علاج كثير من قضايا الناكصين والمتخلِّفين.

• **غيِّرْ بيئتك**.. ليس بالضرورة أن تخرج من مدينتك أو تغادر مجتمعك أو تنتقل إلى مكان آخر وتودِّع فيه أهلك

وأصدقاءك الذين عشتَ معهم زمناً طويلاً من عمرك؛ فهذا وإن كان في مرات من أسباب نجاحك، ولكن ليس على الإطلاق.

- **غيِّرْ بيئتك.. تعنـــي اختيارك لأصدقاء جدد ينهضون بروحك ومشـــاعرك، ويبعثون في قلبك الحياة، ويصنعون في واقعك قدوات مشرقة تصلي قلبك وتدفعك إلى اللحاق بركاب القوم.**

في مرات كثيرة يكون ســبب إخفاقك وتأخرك: تفشي العادات السلبية من أصدقائك وزملائك ومن حولك، ولو لم يكن من كير هؤلاء إلّا عدم حماسهم لأفكارك الجديدة لكان كافياً في الفرار من ذلك الواقع الذي تعيش فيه. **وكم من صديق كان جحيم صاحبه وضياعه في الدارين!.**

ـ ابحث عن صديق من علامة نضجه وفلاحه وتوفيقه: أنه إذا أذَّن المؤذن لصلاة من الصلوات قام كالملدوغ إلى بيوت الله تعالى، وترك كل الشهوات العارضة في الطريق.

ـ وصاحِبْ بطلاً إذا رأى منكراً تمعَّرَ وجهه، وقام منكِراً بالحســنى، فإن لم يجد مجيباً ولَّى ذلك المجلس ظهره، متمثلاً بقول ربه: ﴿وَإِذَا رَأَيْتَ ٱلَّذِينَ يَخُوضُونَ فِيٓ ءَايَٰتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا۟ فِى حَدِيثٍ غَيْرِهِۦ﴾ [الأنعام: ٦٨].

ـ صادق خلّاً يملك رؤية لمستقبله خلال السنوات القادمة من عمره، وناهضاً تحرِّكه الأهداف في كل لحظة من حياته، ويقدِّر زمنه، ويجل وقته، ويشح به على غيره كشح صاحب المال بديناره ودرهمه!.

ـ إذا أردت أن تعظّم عورات الآخرين، وتلجم لسانك عن نقائص الخلق وأخطائهم؛ فصاحب من يجل قدر الكلمة، ويعرف ثمنها وأثرها في الدارين، وتجده في مرات كثيرة ممسكاً عن الخوض في فوضى البطالين، وكلما سمع عواراً وجَّه ناصحاً ومذكِّراً ومشفقاً على إخوانه.

هؤلاء الأصحاب قد تجدهم في مجتمعك ومن حولك، وقد تلقاهم في وسائل التواصل الاجتماعي على اختلاف أنواعها وتعدد مشاربها، **وكم من حساب في وسائل التواصل الاجتماعي دفع بصاحبه للحياة! وكم من حساب ألقى به في درك الظلام!.**

فاختر بيئتك بعناية، وركّز على أصحابك الناهضين، وتخلّص من صحبة البطالين، وإياك وصاحب الكير؛ فإما أن تجد منه ريحاً كريهة، أو يحرق ثيابك!.

❀ ❀ ❀



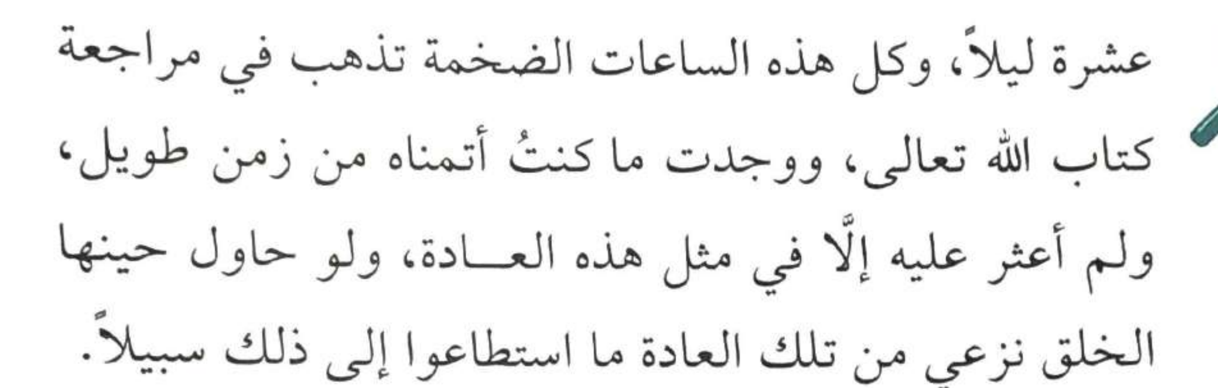


١٥ اربط عادتَك الجديدة بشيء ممتع

• لم أكن أتوقع يوماً ما أنني أمشـــي عشرين كيلاً كلَّ يوم، ولمدة ستة أشهر متتالية؛ لولا أني ربطت تلك العادة بورد القرآن الكريم!.

وحين أعلنتُ عــن بداياتي فــي تأصيل هــذه العادة الجديدة في وسائل التواصل الاجتماعي، وصلتني رسائل كثيرة ومتنوعة، وكانت كلهــا تؤكّد عليّ بأن التخفيف في المشي في البدايات على الأقل ضرورة، ومع ذلك لم أُصْغِ إلى شــيء من تلك النصائح مطلقاً، والسبب الكبير وراء ذلك الإصرار ـ مع قناعتي مؤخراً بأثر المشي صحيّاً ـ هو روحي التي وجدتها، ومشاعري التي عثرت عليها، وشغفي الذي كنت أريده من زمن (**ضبط كتاب الله تعالى حفظاً**).

لقد كنتُ أمشــي في المســجد كل يوم من بعد صلاة الفجر إلى الشروق، ومن بعد صلاة الظهر، ومن بعد صلاة العصر لمدة تتــراوح ما بين الأربعين دقيقة إلى الســاعة، ومن المغرب إلى العشــاء، ومن الحادية عشرة إلى الثانية



عشرة ليلاً، وكل هذه الساعات الضخمة تذهب في مراجعة كتاب الله تعالى، ووجدت ما كنتُ أتمناه من زمن طويل، ولم أعثر عليه إلّا في مثل هذه العــادة، ولو حاول حينها الخلق نزعي من تلك العادة ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً.

• **إذا أردتَ أن تؤسِّس لعادة من العادات الإيجابية، فاخلق معها شــيئاً يجعلك تنهض إليها رغم ظروفك، وتســتقطع لها من وقتك رغم ضرورتك إليه، وتفقدها وتبحث عنها إذا غابت من يومك بكل الوسائل المتاحة في واقعك.**

ـ ماذا لو أنك قررت أن تبني **عادة المشي**، وقررت معها مثلاً حفظ ربع صفحة أو ثلاث آيات كل يوم، أو قررت أن تجعل معها حفظ بعض المنظومات الشــعرية؛ بيت واحد كل يوم، أو حفظ بعض الكلمــات الإنجليزية؛ كلمتين أو ثلاث؛ ســتجد حينها حياتك تولد من جديد صحة وعلماً ومعرفة وأثراً!.

ـ مثل ذلك: **القراءة**، إذا أردتَ أن تتشــكَّل في حياتك فاقرأ في علــم تحبــه وتجد شــغفاً فيه، وتــرى روحك ومشاعرك من خلاله.



ـ ومثلهـا **التبكيـر إلى الصـلاة**؛ اجعل فـي الوقت المستقطع بين الأذان والإقامة شيئاً ممتعاً تحبه.. وقل مثل ذلك في كل شيء.

ـ ومثل ذلك: قضية **التقليل من الأكل** يجب أن تربطه بخلوك من الأمراض، وتخفيف سـمنتك وجمال شكلك وحسن قوامك، حتى تبلغ من ذلك ما تريد.

• **إن قضية التربية وتكوين العـادات وتأهيل النفوس لجملة من المعاني شيء شـاق، ولا يمكن أن تقبل عليه النفس هكذا جافّاً ما لم يشاركه شيء ممتع مُغْرٍ موجب لها الفرح**، ومن فقه الإنسان: أن يتعرف على محابِّه وما تشتهي إليه نفسه وما تهواه، ثم يضعه طُعماً للعادات الجديدة التي يريد تشكيلها في واقعه مع الأيام حتى يبلغ منها مناه.



١٦

فَعِّلْ قناعاتك بعاداتك الجديدة

• كل الناس صدى لقناعاتهم الداخلية، وأخطر ما يواجه الإنسان اليوم الأفكار والمفاهيم التي تكوِّن تصوُّراته في مستقبل الأيام. وإذا أردت أن تشكِّل سلوكياتك على شيء ما؛ فمن الضرورة أن تفعِّل تلك القناعات الداخلية في نفسك، ثم تبدأ رحلة العمل والبناء.

مشكلتنا اليوم أننا نبدأ جملة من أهدافنا ومشاريعنا وآمالنا ونحن شاكُّون في نجاحها، أو مؤمنون بإخفاقها، وبالتالي لا تقوى على الحياة، ثم ما تلبث أن تموت في بداية الطريق أو قبل نهايته، ولن يتحقق لإنسان شيء من تلك المعاني حتى يبدأ وهو مؤمن بشكل كلي أنه على الطريق الصحيح، وأنه إلى تلك الآمال التي يرقبها بشوق!.

• تفعيل قناعاتنا شبيه إلى حد كبير بقصة الضفدعتين اللتين كانتا مع مجموعة ضفادع تتنقل بين الغابات، وفجأة وقعتا في عمق بئر، وظلتا تحاولان الخروج من البئر بكل



ما أوتيتا من قوة، غير أن جمهور الضفادع على حافة البئر من الخارج يصيحون بهما أن يستسلما، والمسافة بعيدة جدّاً ولا فائدة من تكرار محاولات الخروج، ولا سبيل إلى ذلك، فاستسلمت إحداهن وسقطت، أما الأخرى فمع شدة تحذير الجماهير لها ظلت تحاول، وما زالت حتى تمكنت من الصعود، وأخيراً سألوها: ألم تسمعي صياحنا وتحذيرنا؟ فقالت لهم: إنـي مصابة بصمم جزئي، وكنت أسمع جزءاً من صياحكم، وأرى هتافكم، وأظن أنكم تشجعونني على الخروج، فلذلك خرجت.

مهم جدّاً أن تبدأ في تشكيل عاداتك الجديدة وأنت مقتنع اقتناعاً لا يقبل التردد أو التخوّف، وتسقط أمامه كل محاولات الإقناع التي يزفها إليك كل من حولك.

إذا بدأت فصمَّ أذنيك عن كل التقارير التي تصلك، والتعليقات التي تأتي إليك، والكلمات التي يُراد بها هز ثقتك ببرنامجك الجديد، وتفريغك من قواك التي تعيش بها في تأهيل ذاتك مع الأيام.

ومن أهم ما يعينك على ذلك المعنى: أن تكون لديك معرفة كبرى بالعادة الجديدة التي تريد تشكيلها في حياتك؛ من حيث واقعها وآثارها المستقبلية عليك، وكلام



المختصين فيها، حتى تســتطيع أن ترد كل ما يأتيك إلى هذه الحقائق، وتسقط تلك الأقنعة المزيفة التي تدار حول صنيعك في ذلك الوقت.

- **إذا أردت أن تبنــي عاداتك الإيجابيــة الجديدة، أو تتخلَّى عن عادات الأخرى الســلبية؛ فكن عصيّاً على كل شــيء، وإياك والالتفات لأصوات أصحاب الأوهام، ولا تقبل نقاشاً في عرض الطريق حتى ترد نهايته.**







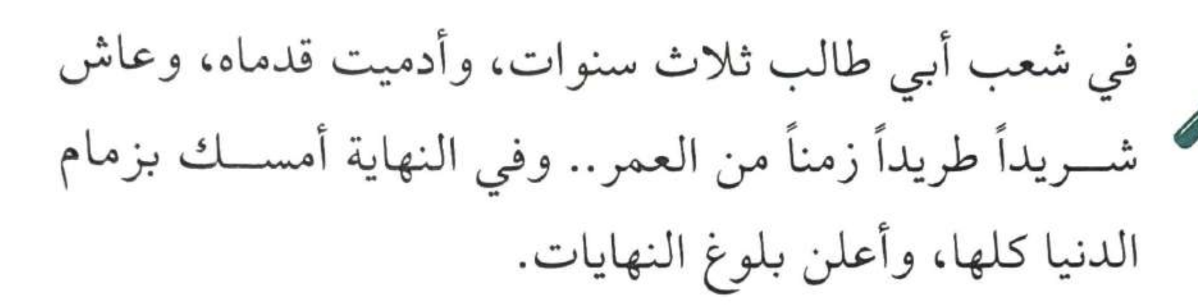
تَوَقَّع الإخفاقات

• حين تبدأ في تكوين عاداتك الجديدة، توقَّعِ الإخفاق والسقوط مرات عديدة، لا تبدأ وفي ذهنك قصة النجاح كاملة؛ فإن هذا الاعتقاد يوشك أن يقعد بك في عرض الطريق.

لو كانت كل الطرق التي يسلكها الإنسان إلى بناء مستقبله معبَّدة وسهلة ومريحة وموصلة دون شقاء؛ لَمَا وجد فيها سعة من كثرة الزحام، ولكنه ما يزال يراها فارغة لتخلي الناس عن هذا المعنى الكبير.

كل الناجحين الذين تراهم اليوم يملؤون الدنيا جمالاً وأثراً، عاشوا نكبات وإخفاقات متكررة، ولكنهم أصروا حتى بلغوا ما يشتهون.

• إذا أردت أن تعرف ما في رحلة الحياة من مشكلات وعقبات، فانظر إلى حال نبيك ﷺ، واقرأ سيرته لترى كيف كسرت رباعيته، ووضع سلى الجزور على ظهره، وسجن



في شعب أبي طالب ثلاث سنوات، وأدميت قدماه، وعاش شــريداً طريداً زمناً من العمر.. وفي النهاية أمســك بزمام الدنيا كلها، وأعلن بلوغ النهايات.

• **كل طــرق الحيــاة مليئــة بالعقبــات، ومزدحمــة بالمشكلات، من فجر التاريخ إلى يومنا هذا، غير أنها في الوقت ذاته قابلة للتحدي، وصالحة للعمل والبناء والإبداع وصناعة المجد في الوقت ذاته.**

ـ قد تبدأ في **عادة قيام الليل**، وقــد تخفق مراراً، وقد يفوتك الوتر في ليال أخرى منهــا؛ فلا تيئس، حاول ونم مبكراً وضــع منبّهاً خاصّاً لذلك، وتجنّــب المعاصي قدر وسعك، وألحَّ على الله تعالى في الدعاء حتى تكون كذلك الذي قال: جاهدْتُ نفسي على قيام الليل عشرين عاماً، ثم تلذَّذْتُ به بعد ذلك.

ـ حين تبدأ في **مشروع القراءة** كمثال ستجد صدوداً كبيراً وعدم قابلية، وإعراضاً شــديداً، وبــروداً وضعفاً وهروباً مشاعريّاً ضخماً، وقد تتوقف عن القراءة يوماً، أو أسبوعاً؛ فلا تيئس، واصل الطريق واصبر على مضض تلك اللحظات حتى يأذن الله تعالى بالفرج.



ـ إذا تبنيت **مشروع حمية غذائية**، فاعلم أنك ستواجَهُ بشـــهوات عارمة تـــؤزُّك علـــى الأكل وتغريك بـــه، وقد لا تســـتطيع أن تقاوم، فتقـــع ضحية تلك الشـــهوات مرة ومرتين وعشر.. اعتبر ذلك كله جزءاً من محاولات البناء الكبرى، ولا يقعـــدك إخفاقك العارض عـــن المحاولات الجادة في المـــرات القادمة، واعتبر هـــذه الإخفاقات هي الأرض الصلبة التي ترتكـــز عليها أقدامك في قادم الأيام، وإياك واليأس والقعود بعد أن أخذت خطواتك الكبرى في طريق الحياة الطويل.





١٨ تخيَّل النهايات

• **الخيال هو الصورة النهائية لِمَا تريد أن تكون عليه في مستقبل الأيام**، وكل أهدافك وخططك إنما هي صورة ذهنية في بداية الأمر للواقع النهائي الذي ستكون عليه في مستقبل الأيام.

ـ حين أراد النبيُّ ﷺ أن يدفع بأحلام أصحابه يوماً ما، ضرب الصخرة في الخندق بمعوله وقال: «**اللهُ أكبرُ، أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الشَّامِ، واللهِ إنِّي لَأُبْصِرُ قُصورَهَا الحُمْرَ مِنْ مَكَانِي هَذَا**».

ـ وقد قال أحدهم ذات مرة: الخيال أهم من المعرفة!.

• إذا أردت أن تبني عاداتك الإيجابية، أو تتخلى في المقابل عن جملة من عاداتك السلبية؛ **فتخيّل تلك** النهايات التي ستصلها يوماً ما!.

ـ تخيّل أنك تتم في نهاية العام من خلال بناء **عادة القراءة** عشرة كتب، و**ستحفظ** من خلالها مئات الأبيات، وستهبك **رياضة المشي والحمية** في النهاية جسداً رشيقاً



وخالياً من الأمراض، وستخلصك من السمنة أخطر البيئات لجلب الأمراض!.

- **انتظامك في صلاة الجماعة وبصورة مبكرة،** سيمنحك راحة وطمأنينة وسعادة كبرى.

- **تركيزك على الأشياء الإيجابية وتخلُّصك من النظر إلى الجوانب السلبية،** سيمنحك هدوءاً وراحة وجمالاً وألقاً في مشاعرك.

- **تركك للغيبة ونقل الكلام للآخرين،** سيخفف عنك أعباء المسؤوليات والمشكلات التي واجهتها في حياتك.

- **ادخارك للمال،** سيعينك على مواجهة مشكلاتك، والتعفُّف عن الآخرين، وشراء ما تحتاجه في قادم الأيام.

• **مهم جدّاً أن تسبح بخيالك في تلك النهايات** التي ستصل إليها في نهاية جولتك الكبرى في بناء عاداتك!.

الخيال يغريك بمواصلة الطريق، وتحمل تبعاته، وتكاليفه وأحداثه، ويعينك على دفع كل العقبات العارضة في الطريق، ومن فقهك وكمال وعيك: أن تسبح بخيالك عميقاً حتى تستعين بذلك الخيال على مواجهة ما يعترضك في الطريق من عقبات.

❀ ❀ ❀





• كثيراً ما نتحدث عن تحفيز الموظفين في الدوائر التي نعمل بها، ونجهد في حضور دورات، وندفع أموالاً ضخمة من أجل ذلك، وفي مرات أخرى نشتري كتباً تتحدث عن تحفيز الأبناء والزوجات في البيوت، أو الطلاب في المدارس، ونجهد بكل ما نملك في سبيل تحقيق ذلك؛ لإدراكنا أنه حين ننجح في تحفيز هؤلاء سيقبلون علينا، وسنمنحهم رضاً داخليّاً عن واقعهم، وسنكسب ولاءهم فيما نريد.. ويفوتنا في الوقت ذاته أننا نحمل سراجاً محاولين أن نزيح به الظلام الذي يحيط بنا ونحن أحق من نكون بتلك الشموع!.

في كل يوم نخوض مشاريع مجهدة لنفوسنا ومشاعرنا، ونصارع من أجل نجاحها، ونأتي إلى بيوتنا مُجْهَدين مثقلين، ونحقق في مرات كثيرة نجاحات تستحق الفرح والاحتفاء، ومع ذلك لا يأتي على بال الواحد منا أنه في حاجة ماسة وضرورة ملحة لتحريك مشاعره بشيء من

الحوافز التي تدفعه على مواصلة الطريق الذي اختطَّهُ في الحياة، والنجاح الذي حققه في تلك المساحات.

ـ إذا انتهينا من **قراءة كتاب**، وإذا واظبنا على **رياضة المشي** على مدار الأسبوع، وإذا تغلبنا على **النظرة السوداوية** التي نعاني منها، وإذا انتصرنا على **كثرة الكلام** التي نعاني منها في غير صالح، وإذا ملكنا أنفسنا في مواقف متعددة عن **الغضب الذميم**، نحتاج أن نحتفي بهذا النجاح احتفاءً يليق به، ولو لم يكن منه إلَّا شعور الإنسان بذلك النجاح، وتغلُّبه على عادات سلبية عاشت معه زمناً من الدهر، لكان كافياً!.

• يمكنك أن تخرج في نهاية الأسبوع إلى أصدقائك، ويمكنك أن تشارك أهلك الاحتفاء الكبير بالنهايات، وتستطيع أن تعيش يوماً مفتوحاً تتخلَّص به من قيود الأهداف والجداول التي تعيشها في خطتك كل يوم، وبإمكانك أن تغيّر نوع مقروءاتك؛ فهذا نوع من الاحتفاء عند المثقفين والمفكرين والشغوفين بالقلم والكتاب، وفي مرات تحتاج أن تسافر وتخرج من بيئتك وواقعك، وفي أيام أخر تحتاج أن تزور ناجحاً أو تطرق باباً على صاحب تجربة.



كلما خُضْتَ تجربة، أو أتممتَ مشـــروعاً، أو صنعتَ فكرة، أو تخطَّيتَ عقبة؛ فكافئ نفسك، وابتهج لنجاحك، واصنع قصة فرحك، فأنت أحق من تسعد بنجاحك وفوزك ونصرك الكبير في النهايات.





الإيمان بقدراتك

• من أعظم ما يعينك على النجاح، ويحقق لك أمانيك، ويدفعك لبناء عاداتك الجديدة، ويخلصك من هموم عاداتك السلبية: أن تؤمن إيماناً كبيراً بأن الله تعالى أودع فيك من القدرات والمهارات والإمكانات ما يمكنك معه ومن خلاله من صناعة أحلامك وأهدافك وأمانيك.

وقد قال الله تعالى: ﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [الذاريات: ٢١].

وأسوأ ما نواجه اليوم هذا الإحباط الذي يعزز فينا أننا لا نملك شيئاً يستحق الفرح.

يجب أن تعرف قدر نفسك، وأن تثق بما وهبك الله تعالى من قدرات وإمكانات، وأن الله تعالى جاء بك لعمارة الأرض، واستخلفك فيها للقيام بحقوقها من العمران: ﴿ إِنِّي جَاعِلٞ فِي ٱلۡأَرۡضِ خَلِيفَةٗ ﴾ [البقرة: ٣٠]، ولا يمكن أن يبعث الله تعالى خليفة إلّا وهو مزوّد بكل ما يعينه على تلك الخلافة الكبرى، ويكتب في ربوعها النهضة التي يريدها الله تعالى يوماً ما.

- **حين تبدأ بتشكيل تلك العادات ليكن لديك ثقة بأنك أقدر على تكوينها في حياتك وإن طال زمان ذلك التكوين، وأن العادات السلبية التي عاشت معك جزءاً من عمرك يمكن مع الإصرار أن تعود ذكرى لا قيمة لها في واقعك.**

مسألة بناء العادات مسألة قناعات شخصية، وكثيرون يبدؤون وهم منهزمون ولديهم قناعات سلبية بأنهم لن يبلغوا آمالهم، ولن ينجحوا في تشكيل تلك العادات أو التخلي عنها، ولن يتحقق لهم شيء مع الأيام؛ كالذي يبدأ في **ترك عادة التدخين**، وفي ذهنه أن كثيرين تركوها ولم يلبثوا أن عادوا إليها بعد زمن، وتراه مشبَعاً بهذه القناعة السلبية، أو يعود في بدايات الطريق ويرى تلك العودة ليست هزيمة أو فشلاً أو إخفاقاً، بل مسألة تجربة من التجارب قابلة للنجاح أو الإخفاق.

- **علينا أن ندرك أن لدينا قوى ضخمة وكبيرة وهائلة نستطيع أن نصنع بها المستحيل، فضلاً عن الممكن،** ويجب أن نعتبر العودة للجوانب السلبية هزيمة لا يرضاها الإنسان لنفسه رجلاً كان أو امرأة، وأن النهوض بعد الكبوات أمر ممكن جدّاً وفي مقدور كل واحد منا،



فلا أقل من أن نبدأ ونحن مشبعون بهذه المعاني، ومستمسكون بقناعاتنا الكبرى، ومستعدون للتضحية في سبيل ذلك، وإلّا سيبقى الإنسان محضنَ تجارب مخفقة وفاشلة للعالمين.

- **لا تكن كالشحّاذ الذي كان يجلس بجانب الطريق لزمن طويل، يسأل المارة أن يعطوه شيئاً من المال، فمر به أحد المارة ذات يوم فقال له: ما هذا الصندوق الذي تجلس عليه؟ فقال له: إنه مجرد صندوق للجلوس، فقال له مازحاً: هل تعرف ما بداخله؟ فقال له: لا شيء! ففتحه فإذا هو مليء بالذهب!.. وأدرك في النهاية أن يده كانت ممدودة للمارة وهو في الوقت ذاته يجلس على أنفس كنوز الأرض على الإطلاق!.**





تخلَّصْ مِنَ الأوهام

• **أخطر أمراضنا التي نعاني منها ليست تلك الأمراض الحسية التي نتداوى منها بالذهاب إلى أقرب المستشفيات، وإنما تلك الأمــراض التي لا ينفع في علاجهــا إلَّا إعادة منظومة الأفكار والمفاهيــم الناتجة عنها تلك التصورات.. وما أقل مرضى تلك الأمراض الحســية فــي زماننا مقابل مرضى الجوانب المعنوية!.**

لقد دبــت الأوهام فــي عقــول كثيرين، حتــى باتوا لا يملكون شــيئاً من عرى الحياة، وعادوا موتى أو شــبه موتى! **وما قتل الناس اليوم شيء ما قتلتهم الأوهام!.**

كم مــرة ســمعت مــن يقــول: (لا أقــدر، حاولت، لا أســتطيع، غير ممكن) ويرددهــا ويرى بأنهــا حقائق لا يملك سواها، وهي أســهل ما يعتذر بها ممَّن حوله من العالمين.. ورغم قباحتها وســوئها في حياة إنسان إلَّا أنه يقولها ولا يجد فيهــا أدنى حرج، وهــي عيب لا تصلح للأحياء في شيء.

نحن وإيـاك أحوج ما نكون إلـى أن ننفض غبار هذه الأوهام، وندفع عن عقولنا الاعتقادات السـلبية، ونكتب حظنا من الحياة!.

- **لا توهنـك آراءُ الآخريـن عن قناعاتك الشـخصية وهمومك الكبرى وقدراتك الضخمـة، فلديك من الكنوز ما يصنع كل شيء.**

يمكنك أن تبدأ في صناعة عاداتك الإيجابية، أو تتخلّى عن عاداتك السلبية، من خلال تلك القناعات التي تبدأ بها في واقعك! ومهما كانت تلك العادات التي تريد أن تبنيها أو تتخلّى عنها فيجب أن تبدأ رحلة بنائها أو تغييرها وأنت مؤمن بأن كل شيء ممكن، ولا يوجد مستحيل في قاموس الناجحين من أمثالك.

- رأيتُ رجلاً يعيش بقدم واحدة، ومقطوع اليدين، ومع ذلك كله يمـارس دوره التعليمـي ويكتب بقلمه بقدمه الباقيـة، وبها يُدخل كتبـه ويخرجها من حقيبته، ويمـارس دوره حتى في تعليـم غيره مـن خلال قدم واحدة، ويمكنك مشاهدة أحداث ذلك البطل من خلال قنوات التواصل الاجتماعي.

نحتاج أن نبدأ ونحن موقنون بالنجاح، وأن الله تعالى خلق كل إنســـان وأودع فيه من القدرات ما يستطيع أن يصنع بها كل شـــيء، وما أكثر الذين بنـــوا لهم عادات ضخمة وكبيرة ومؤثرة، وتخلَّصوا فـــي الوقت ذاته من عادات سلبية كانت دون أحلامهم وأمانيهم، من خلال إيمانهم بأن فـــي إمكانهم كل شـــيء، ولا يوجد ما هو مستحيل في عالم الأحياء.







صناعة القدوة

• **لا يخفى على عاقل أثر القدوات في حياة الإنسان،** ولذلك قال الله تعالى: ﴿ لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ [الأحزاب: ٢١].

وقد قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ ٱللَّهُ تَعَالَىٰ: الناس كسرب القطا يتبع بعضهم بعضاً. اهـ.

ومع إيمان الإنسان بهذه القاعدة التي تصنع التغيير في واقع الناس، إلَّا أن بنا شوقاً كبيراً جدّاً أن نتحوَّل من فكرة انتظار القدوات والتشكي من عدم وجودهم وحاجتنا الملحَّة إليها، إلى أن نكون نحن صُنَّاع هذه القدوات حتى تتسع مفاهيمها وتكتب حظها الكبير من التغيير في الأوساط التي نكون فيها.

إذا كان الإنسان خُلق وهو يملك كل شيء، ومنحه الله تعالى من القدرات والإمكانات ما يكون به كبيراً بهيجاً في الأرض؛ فمن الغبن أن يبقى محصوراً في بيئة أو مساحة ينتظر قدوة ويتشوّف إليها ليصنع من خلالها حظَّه من النجاح.

نحتاج أن نكون نحن قدوات الأجيال القادمة، وسفراء التفوُّق في مجتمعاتنا، وعناوين النجـاح التي يهتدي بها ومن خلالها الناس في واقع الأرض، ونردد كما قال الأُوَل:

فإمَّا حياةٌ تَسُرُّ الصَّدِيقَ وإمَّا مماتٌ يَغيظُ العِدَا

- **كل الذين صنعوا تاريخاً وتركوا أثراً وسجَّلوا حضوراً في واقعهم، تحوَّلَتْ لديهم الفكرة من منتظرين قدوات إلى صُنّاع أحداثها في واقعهم، ورسـموا لنا في النهاية منهجاً يستحق الاقتداء!.**

حيـن نتكلم عن القـدوة وأثرها لا نتكلم عن شـيء مستحيل وكبير، ويحتاج إلى اسـتنفار طاقات، وإنما نريد قدوات يُحْدِثون أثـراً، ويدفعون بمـن حولهم من خلال التبكير إلى الصلاة، أو من خلال بناء عادة القراءة، أو صلة الأرحام، وبر الوالدين، أو الصبر الطويل أثناء المشكلات، أو عدم الخوض في أعراض الآخرين.. وهذه قضايا يمكن أن تصنع فيها القدوة شيئاً كبيراً مع الأيام..

وأهم من ذلك: صناعة القدوات في المجتمعات التي نكون فيها؛ كأن يكون الإنسـان قدوة ورأسـاً في تخفيف تكاليف الزواج في زواج ابنتـه، أو مواجهة المنكرات في



ذلك الـــزواج، أو يغيِّر نمـــط تكريم الضيـــوف من النمط السائد؛ ذبائح، ودعوات، وضياع أوقات.. إلى شيء بسيط يتم فيه الإكرام بصور مختصرة ومرتبة منظمة.. ونحو ذلك ممّا هي اليوم في أمسِّ الحاجة إلى قدوات مجتمعية تصنع لنا واقعاً، تطبيقياً لكثيـــر من الأماني، وكل هذه عادات إذا بدأت صلبت وأخذت حظها مع الأيام.







إصلاح ما بينك وبين الله تعالى

• **من أعظـم ما يعينك على تحقيـق آمالك، وصلاح أعمالك، وبناء عاداتك: صـلاح ما بينك وبين الله تعالى:** ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ﴾ [النحل: ٩٧]؛ حياة طيبة في قلبه ومشـاعره وبيته، وزوجه وولده وعمله، وسائر أموره كلها.

من الضرورة بمـكان أن تملك مهـارات تعينك على نجاحك في تحقيق آمالك التي تريدهـا، والأهم من ذلك كله: أن تبدأ بالأصل وتكتب حظك من أعظم وسائل التغيير (إصلاح ما بينك وبين الله تعالى).

• كثيرون تعلَّموا وتأهَّلوا، ومع كل ذلك لم يحصل لهم شـيء كبير؛ لأنهم لم يبدؤوا من الأصل، ولـم ينطلقوا من أعظم قواعد التغيير والبناء أثراً: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١].

وهذه السنة أصل في كل شيء، وهي تؤكد عليك بأن بناء مستقبلك وتكوين عاداتك وصناعة التغيير في حياتك



لا يأتي بارداً، وإنما يأتي من خلال قضايـا التغيير التي تبدؤها في واقعك، وخطواتك المدهشـة نحو الإصلاح، ورغبتك العارمة في تحقيق آمانيك وسـلوكك.. **أوسـع الطرق وأعظم الأبواب في الحياة: إصلاح ما بينك وبين الله تعالى.**

- إن من فقهك: أن **تعتنـي بصلاتك غاية العناية**؛ لأنها رأس مالك، وعمود الإسلام، وأول سؤال تُسأله بين يدي الله تعالى، وقد بلغك أن روح رسولك ﷺ فاضت وهو يوصي بها: «**اللهَ اللهَ فِي الصَّلاةِ**».

ـ ثم ما سـوى ذلك من **أركان الإسلام** وغيرها من **العبادات**.

ـ وينبغي أن يكون لك ورد دائم من **الصلاة والصيام والصدقة وقراءة القرآن** قدر وسعك، لا تتخلّف عنها البتة؛ فإن ذلك من دواعي التوفيق لحالك في الدارين.

ـ والعناية **بقيام الليل وكثرة الاستغفار، وخلوات السر** بينك وبيـن الله تعالى؛ فإنها تفزع لك فـي أعظم أوقات حاجتك، وفي الحديث: «**تَعَرَّفْ على الله في الرَّخَاءِ يَعْرِفْكَ في الشِّدَّةِ**».



• وفي المقابل **تحترز غاية وسعك من الذنوب،** وخاصة ذنوب الخلوات، وتعلم يقيناً أنها من أعظم أسباب خذلان العبد وضياع حاله وشتات أمره وسوء مآله والعياذ بالله، **وكم من سيئة أجلبت على صاحبها فحالت بينه وبين الخيرات!.**

وليس بخافيك ما حل بصحابة رسول الله ﷺ **في غزوة أحد** إثر خروجهم عن أمر رسول الله ﷺ وترك الجبل.. عافانا الله وإياك من أسباب الخذلان والشتات.







الدعاء

• حكى الله تعالى في كتابه الكريم أثر الدعاء على أنبيائه ورسله عليهم الصلاة والسلام، وأنه كان سبباً في تحقيق آمالهم في الدنيا:

ـ فقال تعالى حاكياً عن نبيه **أيوب** عليه السلام، وأنه شفي بدعائه، وزاده الله تعالى خيراً على مطلوبه: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ۝ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ ۖ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٣ ـ ٨٤].

ـ وذكر الله تعالى عن **يونس** عليه السلام حاجته للنجاة من كربه الذي وقع فيه، فقال تعالى: ﴿وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧]، فجاء جواب الله تعالى له على قدر تلك الأماني التي دعا بها، قال تعالى: ﴿فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِي ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٨].

- وحين احتاج **زكريا** عليه السلام للولد لجأ إلى ربه وسأله، فقال تعالى: ﴿وَزَكَرِيَّآ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥ رَبِّ لَا تَذَرْنِى فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْوَٰرِثِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٩]، فجاء الجواب يفوق ما يتمناه: ﴿فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَوَهَبْنَا لَهُۥ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥ زَوْجَهُۥٓ﴾ [الأنبياء: ٩٠] وهبه الله تعالى ولداً وأصلح زوجه، وأعاد سبب ذلك للقاعدة التي أشرنا إليها سابقاً في صلاح الإنسان مع ربه، فقال تعالى: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَٰشِعِينَ﴾ [الأنبياء: ٩٠].

• **لقد كان النبي ﷺ يعلم تطبيقيّاً أثر الدعاء على أصحابه؛ ففي يوم بدر** ركب عريشاً، ثم استقبل القبلة وأخذ يلح على ربه تعالى حتى سقط رداءه عن رأسه، ونصره الله تعالى على عدوه رغم كثرة عدوة عتاداً وعدة.

• من فقهك وكمال وعيك وتوفيقك: أنك إذا أردت أن تبني عاداتك الإيجابية، أو تتخلَّص من عادات سلبية تلازمك: أن تضع لهذا المعنى الكبير من وقتك، وأن تقبل على ربك وتلح في سؤاله، **فكم من دعوة نقلت صاحبها إلى أمانيه!**.



وإذا تحريت أكل الحلال، وتوضأت وأقبلت على ربك راغباً وراهباً وخاشعاً، وأثنيت عليه تعالى بما يستحق، وصليت على نبيك ﷺ، وألقيت بهمومك بين يديه، فتح الله تعالى عليك، وأجرى لك أمانيك، وحقق لك ما تريد، **وكم من كسير جبره الدعاء! وكم من فقير أغناه الله تعالى! وكم من مكروب ألقى الله تعالى عنه همومه، وبدأ رحلة الحياة من جديد.**







المراجـــع

- **قوة العادات**: (تشارلز دويج).
- **العادات تموت بصعوبة**: (ماك أندرســون ودون جيه ميرفي).
- **عادات صغيرة**: (ستيفن جايز).
- **قناة**: (علي وكتاب).







الفهرس

- المقدمة ٥
- قصة ٧
- من أخطر ما يواجهنا في الحياة ٨
- نافذة ٩

الفصل الأول

العادات

١ ـ من مشكلات العادات ١٣

٢ ـ العادات وإلف الأشياء ١٥

٣ ـ أَسْرُ العادات ١٩

٤ ـ العادات والتربية ٢٤

٥ ـ ثقافة الاعتذار ٢٦

٦ ـ الأوهام ٢٨

٧ ـ ما العادة؟ ٣١

٨ ـ اعتراف ٣٤

الفصل الثاني

ثلاثية التغيير

١ ـ الاعتراف ٣٩
٢ ـ الرغبة ٤١
٣ ـ القرار ٤٤

الفصل الثالث

مراحل بناء العادات

١ ـ المقاومة ٤٩
٢ ـ عدم الراحة ٥١
٣ ـ التلقائيـة ٥٤

الفصل الرابع

مهارات اكتساب العادات

• تمهيد في مهارات اكتساب العادات ٥٩
١ ـ اجْعَلْها هدفاً ٦١
٢ ـ الـوقـت ٦٤
٣ ـ بناء عادة واحدة ٦٧
٤ ـ العادة المحورية ٦٩
٥ ـ لا تسمح بالاستثناء ٧٢
٦ ـ أدومه وإن قلّ ٧٧
٧ ـ العادات الصغيرة ٨٠

٨ ـ استخدم مُحَفِّزات بصرية ٨٢
٩ ـ حدِّد زماناً ومكاناً لممارسة العادة ٨٥
١٠ ـ ترابط العادات ٨٨
١١ ـ متابعة الالتزام بالعادة ٩١
١٢ ـ شارِكْ غيرَك ٩٤
١٣ ـ أَعْلِنْ التزامَك ٩٧
١٤ ـ غَيِّرْ بيئتَك ١٠٠
١٥ ـ اربط عادتَكَ الجديدة بشيء ممتع ١٠٣
١٦ ـ فَعِّلْ قناعاتك بعاداتك الجديدة ١٠٦
١٧ ـ تَوَقَّع الإخفاقات ١٠٩
١٨ ـ تخيَّل النهايات ١١٢
١٩ ـ كافِئ نفسَك ١١٤
٢٠ ـ الإيمان بقدراتك ١١٧
٢١ ـ تخلَّصْ مِنَ الأوهام ١٢٠
٢٢ ـ صناعة القدوة ١٢٣
٢٣ ـ إصلاح ما بينك وبين الله تعالى ١٢٦
٢٤ ـ الـدعــاء ١٢٩

• **المراجع** ١٣٢
• **الفهرس** ١٣٣

❁ ❁ ❁

أحاديثُ البناء أحاديثُ ضخمةٌ لا تصلح إلّا لك! فأنت فارسُ الرِّهان، وصاحب الرّاية، وكاتب قصة التغيير الكبرى في حياتك الخاصة وفي مساحاتك الممكنة.

ولن تتشكّل حياتنا كما يُراد لها إلّا إذا وَجَدَتْ مؤمناً بقدراته وإمكاناته وطاقاته ومهاراته، وموقناً بأنّ صعوبة البدايات تحتاج إلى صُنّاع أحلام، وأصحاب عزائم، تتحطّم على أيديهم ومن خلال عزائمهم كلُّ العقبات، ومن بدايات الطريق.

وأنت أحد مَنْ عنيتُ بكتابي (كيف تبني عاداتك الإيجابية؟).. فكن في مستوى الأحلام!..

ولئن توقد شمعةً في الظلام خيرٌ لك ألف مرة من أن تلعن ذلك الظلام.

المؤلف



تُطلب جميع كتبنا من:

دار القلم ـ دمشق
هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٢٥٥٧٣٨ ص.ب: ٤٥٢٣
Email: kalam-sy@hotmail.com

الدار الشامية ـ بيروت
هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١)
ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

توزّع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:

دار البشير ـ جدّة
٢١٤٦١ ص.ب: ٢٨٩٥ هاتف: ٦٦٠٨٩٠٤ / ٦٦٥٧٦٢١

